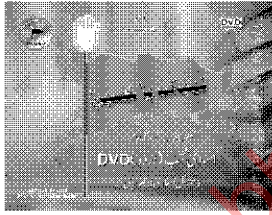


یہ کتاب

اپنے بچوں کے لیے scan کی بیرون ملک مقیم ہیں
مومنین بھی اس سے استفادہ حاصل کرسکتے ہیں۔



منجانب۔

سیل سکینہ

یونٹ نمبر ۸ لطیف آباد حیدر آباد پاکستان

Presented by: Rana Jabir Abbas



۷۸۶

۹۲-۱۱۰

یا صاحب الزماں اور کئی



لبیک یا حسینؑ

نذر عباس
خصوصی تعاون: رضوان رضوی

اسلامی کتب (اردو) DVD

ڈیجیٹل اسلامی لائبریری -

SABIL-E-SAKINA

Unit#8,

Latifabad Hyderabad
Sindh, Pakistan.

www.sabelesakina.page.tl

sabelesakina@gmail.com

Contact : jabir.abbas@yahoo.com

<http://fb.com/ranajabirabbas>

NOT FOR COMMERCIAL

www.ziaraat.com

طِبِّ
اِسْلَامی
اور
جدید
میڈیکل
سائنس
کے
انکشافات

الحسن

بک ڈیو

مسجد باب العلم
نارتھ ناظم آباد کراچی



قُلْ لِلذَّيْنِ اٰمَنُوْا هٰذِيْ وَ شَفَاۤءُ
(اے رسولؐ! آپ فرما دیجیے کہ یہ یومنین کیلئے ہر بات اور شفا ہے)

طِبِّ اِلَامِ اور جدید میڈیکل سائنس کے انکشافات

طیبہ نوویؒ طبہ امام جعفر صادقؑ اور طبہ امام علیؑ رضاؑ

اس مشہور و متبرک کتاب میں ہر قسم کی بیماریوں کا علاج
اور احادیثِ آئمہ معصومینؑ کی روشنی میں بیان کیا گیا ہے
یہ کتاب ہر گھر کی زینت بنانیکے قابل ہے

ناشر: **الحسن بک ڈپو**
مسجد
بالعلم

سارنہد ناظم آباد کراچی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عرض ناشر

اما بعد ہر انسان کو سب سے پہلے یہ معلوم ہونا چاہیے کہ زندگی اور بیماری ہمیشہ سے لادم و ملزوم رہی ہے، لہذا ہر ملک اور ہر دور میں انسانی ذہن ایسی دواؤں اور علاج کا متلاشی رہا ہے تاکہ بیماریوں کا موثر طریقہ سے مقابلہ کر سکے۔ اسی طرح علاج کی تاریخ بھی اتنی ہی قدیم ہے جتنا خود وجودِ مرض قدیم ہے۔ ہم یہاں تو محض زیر نظر کتاب طب لای اور جدید میڈیکل سائنس کے لکشافات کی اشاعت کے سلسلے میں کچھ گزارشات پیش کرنا ہے۔

یہ کتاب دراصل عربی میں لکھی گئی تھی، اس کا ترجمہ فارسی میں ڈاکٹر جواد فاضل نے کیا تھا اور اس کتاب کی افادیت کو دیکھتے ہوئے فارسی سے اردو میں ترجمہ کرایا گیا۔ تاکہ مومنین اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔

اس کتاب میں مستند احادیث کی مدد سے علاج امراض کے سلسلے میں حضور نبی کریم حضرت محمد مصطفیٰ، حضرت امام جعفر صادقؑ اور حضرت امام علی رضا علیہم السلام کے ارشادات و نگرانی ترتیب سے پیش کئے گئے ہیں۔ معصومین کے ان ارشادات کی روشنی میں مختلف امراض کے علاج اور پرہیز کے بارے میں ہماری رہنمائی ہوتی ہے اس لحاظ سے یہ کتاب



جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

نام کتاب: طب لای اور جدید میڈیکل سائنس کے لکشافات

ترجمہ و اقتباس: ڈاکٹر جواد فاضل بہران (ایران)

اردو ترجمہ: سرور علی شاہ

ترتیب و پیشکش: محمد حسین نگر بھکری (ایم۔ اے)

زیر نظر: محمد حسن

ناشر: الحسن بک پوسٹ مسجد باب العلم

نارتھ ناظم آباد کراچی

تعداد: ایک ہزار

سال اشاعت: طبع اول - ۱۹۹۵

طبع دوم - ۱۹۹۶

پریشک: مناظر ٹرسٹ - ۶۳۲۶۸۹ - ۶۳۳۵۸۸

ہدایہ: ۸۵ روپے



فہرست

گفتارِ مولف

۲۲	علاج	
"	عادتِ نفس	
۲۳	دسترخوان	صفحہ ۱۲
"	گرم اور ٹھنڈے کھانے	۱۵
"	انکساری	"
"	کھانا	۱۸
"	کھانا کھانے کے آداب	"
"	دوسروں کے ساتھ کھانا	"
"	برکت	۱۹
۲۴	مسواک	
"	خیال	۲۱
"	مختلف غذائیں	۲۲
"	بھوک کو چھپانا	"
۲۵	ہمان	"
"	کم کھانا	"
"	پینے کی چیزیں	"
	سب سے پہلی طبی یونیورسٹی	
	ظہورِ اسلام سے قبل طب	
	مذہبِ اسلام میں طب	
	ان احادیث کے اسناد	
	طبِ النبیؐ	
	طبِ الصادقؑ	
	طبِ الرضاؑ	
	ہر مرض کا علاج	
	طوبیٰ عمر کی نشانی	
	بیماری کی جڑ	
	بھوک	
	معدہ	

علمِ ادب

اپنے اندر بڑی جامعیت رکھتی ہے۔
خلاصہ کلام یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے تمام انسانوں کو دو چیزوں سے پیدا کیا ہے ایک جسم اور دوسرے روح۔
اسی لئے ائمہ معصومین علیہم السلام جو ہادیانِ امت بھی ہیں، امراضِ جسمانی کے ساتھ امراضِ روحانی کا بھی علاج بتایا گیا ہے۔
ہمیں امید ہے کہ یہ کتاب ہر لحاظ سے لوگوں کے لئے مفید ثابت ہوگی۔ اور ہم نے اس کتاب کو بڑی نفاست اور سلیقہ کے ساتھ شائع کرنے کی کوشش کی ہے۔
ہم اللہ تعالیٰ سے دعا کرتے ہیں کہ

۱۰۔ اے محبوبِ برحق! اے خالقِ انوارِ چہارہ معصومین! ہماری اس کاوش کو قبول فرما، اور تمام مومنین و مومنات کو اپنے حبیبِ حضرت محمد مصطفیٰؐ اور اُن کی آلِ پاک کے صدمے میں شفا نصیب ہو۔
آمین یا رب العالمین

والسلام

خاکپائے اہلبیت علیہم السلام
محمد بن نگر بھکری (ایم۔ ۱۰۷۰ء)

۲۵	اعتکار	۲۴	حجم اور دل کو تندرست رکھنے کے عمل
"	غذا سے دہری کے اسباب	"	شہد کے فوائد
"	غربت و افلاس	۲۷	حافظ کو قوی کرنا
"	بہترین غذائیں	"	وضع حمل کے بعد
"	روٹی	"	کھجور
۲۶	نمک	"	کھجور اور انار کا دھت
"	پانی	"	ناشتے میں کھجور کا استعمال
"	پانی پینے کے آداب	"	کھجور سے افطار
"	زیادہ کھانے کے نقصانات	"	تھے پھل
"	گوشت اور لاشہ اور چیزیں	"	انجیر
"	دو بہترین چیزیں	"	بہ
"	بھیر کا گوشت	"	خربوزہ اور انار گور
"	گوشت کھانے کے نقصانات	"	جنت کے پھل
"	پھل	۲۹	خربوزہ کے فوائد
"	عطر و منفہ	"	انار کا رس
"	حاملہ عورتوں کیلئے	"	تربخ
"	ایک مفید غذا	"	کدو
"	پنیر اور دودھ	"	کشمش
"	دودھ کے فوائد	"	نخوس
"	نسیان	"	سرکہ
"	دودھ کا استعمال		

۲۹	خضور کے پسندیدہ پھل	۲۲	علم کے بارے میں
"	غنا	"	تین نصیحتیں
"	کھیرا	۲۳	علم کے بارے میں
۳۰	زخمس کے پھول	"	تین نصیحتیں
"	مہندی کے فوائد	۲۴	مذہب جعفریہ
"	مرزنگوش	۲۵	امام علیہ السلام کی حلت
"	صقلاب کے پھول	۲۶	امام علیہ السلام کا مقام و مرتبہ
"	سبزی	"	مختلف امراض اور ان کا علاج
"	مہسن	"	سر کا درد
"	نئے شہر میں سبزی کا استعمال	۲۹	زکام
"	انار کا استعمال	"	نظر کی کمزوری
"	سنا	۵۰	موتیا
۳۱	کال ہر	"	پیٹ کا درد
"	نصیر خون	۵۱	دست
"	مٹی کھانے سے منع	"	راچی درد
"	درد اور رنج	"	سوجن
"	زکام	"	جسمانی کمزوری
"	کاسنی کے پتے	۵۲	میلر یا بخار
"	کلونچی	"	دست
۳۲	طیب الصادقؑ		
"	امام جعفر صادقؑ کے حالات زندگی		

۱۲۶	اپریل	۱۰۶	علم تشریح
"	موسم گرما	۱۰۸	یہ روح کیا ہے؟
"	مئی	۱۰۹	دوسرے جہانی حقیقت
۱۲۷	جون	۱۱۲	وہا کف الاعضاء
"	جولائی	۱۱۳	جو غذا طبیعت کے لئے سازگار ہے
"	اگست	۱۱۴	اس سے استفادہ کرنا چاہیے
۱۲۷	موسم خزاں	۱۲۰	حفظان صحت سے متعلق نکات
"	ستمبر	۱۲۳	بھوک کیا ہے؟
۱۲۸	اکتوبر	"	سیری کیا ہے؟
"	موسم سرما	۱۲۵	مہینوں اور موسموں
"	نومبر	"	کی خصوصیات
۱۲۸	دسمبر	۱۲۵	سال کے موسم
"	جنوری	"	موسم بہار
"	موسموں سے متعلق حفظان صحت	"	فردی
۱۳۷	کیا نظام	"	مارچ
۱۳۷	حلال شراب	"	
۱۳۰	غذاؤں میں موادِ ریشہ	"	
۱۳۱	مدنیات اور وظائف	"	

۵۳	برص	۵۳	سبزیات
"	بلغم	"	ساگ
"	پیشاب کی تکلیف	۷۰	کاسنی
۵۴	منی کی کمزوری	۷۱	طیب
"	توت باہ کی کمی	۷۲	طیب روحانی سے متعلق
۵۵	لہسن	۷۸	امام کی گفتگو
۵۷	پیاز	۸۲	نقصہ
۵۹	ٹولی	۸۵	بھوٹ
"	گاجر	۸۷	حسد
۶۰	بنینگن	۸۸	غورد و کتبہ
۶۱	کدو	۸۹	دعہ خلائی
		۹۰	حصص
		۹۱	خود نشانی
		۹۳	طیب الرضا
۶۳	انگور	۹۶	پرہیز
۶۴	سیب	۱۰۱	غذا میں رعایت
۶۵	انار		
۶۶	پہ		
۶۷	انجیر		
۶۸	کھجور		

۲۰۷	پانی	۱۹۷	منہ کی حفاظت
۲۰۸	بارش کا پانی	۱۹۸	آنکھوں کی حفاظت
"	چشموں کا پانی	"	کالوں کی حفاظت
"	کھنڈوں کا پانی	۱۹۹	ناک کی حفاظت
"	نہروں کا پانی	۲۰۰	جیلہ کی حفاظت
۲۱۳	ہمبستری کے آداب	"	بالوں کی حفاظت
۲۱۵	ہمبستری کا مشلہ	"	ہاتھوں کی حفاظت
۲۲۱	آخری فصل	۲۰۱	نظام ہائمنہ کی حفاظت
۲۲۲	اجتناب لوگ	"	نظام تنفس کی حفاظت
۲۲۳	امام رضا علیہ السلام	۲۰۲	دل و شریانوں اور ویدوں کی حفاظت
۲۲۶	کے بارے میں چند جملے	"	مٹانے اور نظام تناسل کی حفاظت
۲۲۸	فرمان رسول و ارشادات	"	اعصابی نظام کی حفاظت
	علم طب اور میڈیکل سائنس	۲۰۳	پٹھوں اور جوڑوں کی حفاظت
		۲۰۴	جسم کی حفاظت
		۲۰۵	مسافر کی صحت کے
		"	بارے میں ہدایات



۱۶۹	انسان کو یلغم، خون اور دودھ	۱۶۹	مرضی کے لئے عمومی طریقہ
۱۶۸	مادوں سے خلق کیا گیا ہے	"	غذائے علاج
۱۶۹	صحت متعلق کچھ قوانین	۱۷۰	دوائے علاج
۱۵۱، ۱۵۲	سفر، سودا، خون، بطن	"	دوائوں کی اقسام
۱۵۲	بچپن، جوانی، ادھیر پن اور بڑھاپا	"	علاج کے طبی عوامل
۱۵۳	بچپن	۱۷۱	روحانی علاج
"	جوانی	"	جراحی علاج
۱۵۴	ادھیر پن	۱۷۲	فتی نصیر خون
"	بڑھاپا	۱۷۸	مکرب غذائیں
۱۵۵	ہم جسکی زندگی دراز کرتے ہیں تو اسے خلقت میں الٹ کر پھرنے والے کی طرح مجبور کر دیتے ہیں (قرآن کریم)	۱۸۰	ناسازگار غذائیں
۱۶۲	قصہ خون	"	مفوات علم طب
۱۶۹	نصیر خون جسم کی سلامتی اور عقلی قوت کا حشریہ ہے	۱۸۱	علم مفوات طب
		۱۸۲	غسل مکرا
		۱۸۵	جسم کی نگہداشت
		۱۸۷	جیلہ کیا ہے؟
		۱۸۸	پسینہ
		۱۹۱	صحت سے متعلق کچھ نصیحتیں
		۱۹۶	جسم کی خصوصی نگہداشت سے متعلق قوانین
		"	عمومی حفاظت
		"	خصوصی حفاظت



گفتارِ مولف

علمِ طب

ہم عظیم علم کہ جسے شارع اسلام نے اپنے بیان میں "علم الاطباء" کہا ہے دیا ہے۔ یہ علم کون سی تاریخ کو وجود میں آیا؟

اس بارے میں تواریخ کے مختلف اقوال ہیں۔ بعض کا کہنا ہے کہ یہ مفید علم کلدانیوں کے ابتدائی تمدن میں دریافت ہوا۔ اور یہ بھی کہا جاتا ہے کہ سب سے پہلے یمن کے کاہنوں نے تدبیر و عقل کے ذریعے علم طب کی راہ ہموار کی۔ یعنی انہوں نے مریضوں کے علاج کے لئے مختلف فارمولے تیار کئے۔

یہ بھی کہا جاتا ہے کہ علم طب سب سے پہلے بابل کے کاہنوں میں وجود میں آیا، لہذا علم طب کو اہل بابل نے ایجاد کیا ہے۔

علم طب کی پیدائش کے بارے میں یہ مختلف اقوال ہیں لیکن زیادہ تر تواریخ یونانیوں کی طرف طب کی نسبت دیتے ہیں۔ اور یہی اکثر تواریخ کا نظریہ ہے۔

ابن ابی اصیبعہ کہ جو طبیب تھے، نے "تاریخ" میں اپنی کتاب "میراث اللہ" میں رقمطراز ہے کہ:

"علم طب کی ایجاد کو ایک مخصوص قوم سے نسبت نہیں دی جاسکتی۔ صیح ہے کہ اس علم میں ایک قوم دوسری قوم سے آگے ہو۔ لیکن ضروری نہیں کہ وہی قوم علم طب کی موجد بھی ہو۔ کیونکہ بعید نہیں کہ اس سے پہلے قومیں بھی علاج معالجے سے واقف ہوں۔ اور یہ علم ان فنا ہو جانے والی اقوام ان تک پہنچا ہو۔"

اُس کے باوجود مورخین کا ایک گروہ یہ عقیدہ رکھتا ہے کہ علم طب کی بنیاد کلدانیوں نے رکھی اور انسانی امراض اور اسکے علاج کے لئے سب سے پہلے بابل کے کاہنوں نے بحث و تحقیق شروع کی۔

کہا جاتا ہے کلدانی لوگ ابتداء میں اپنے مریضوں کو عام شاہراہوں کے کنارے لٹا دیتے تھے، چنانچہ جو راہ گیر بھی مریض کے پاس سے گزرتا وہ اُس کی بیماری سے آگاہ ہو جاتا۔ اور کبھی اتفاقاً اُن راہ گروں میں ایسا راہ گیر بھی ہوتا جو خود اس بیماری سے گزر چکا ہوتا، اور اسکے علاج سے بھی واقف ہوتا۔ تودہ مریض کے سر پرستوں کے سامنے اپنی اسی بیماری اور اسکے علاج کا ذکر کرتا، چنانچہ جو لوگ اس وقت وہاں موجود ہوتے وہ راہ گیر ہی گفتگو کو ایک سختی پر محض خاطر لیتے اور اسکے بعد ان تختیوں کو بت کدوں پر لٹکا دیتے۔

اور یہیں سے علم طب کو کلدانیوں میں کاہنوں اور بت کدوں کے متولیوں سے نسبت دیتے ہیں۔ دینا کی دوسری قوموں نے علم طب کو کلدانیوں سے حاصل کیا۔ اور اسی وجہ سے عربوں، مصریوں اور اہل قی قیہ اور آشور کے لوگوں میں علاج معالجے کا ایک ہی طریقہ نظر آتا ہے۔

اس روایت کے مطابق علم طب ابتدا میں کلد میں بیانت ہوا۔ اور وہاں سے سرزمین یونان تک پہنچا اور یونانی علماء کے ہاتھوں مختلف ابواب و فصول میں منظم و مرتب ہوا۔ اور یونان سے ایران و روم پہنچا۔

سب سے پہلی طبی یونیورسٹی

جس طرح اسلام سے قبل ایران کی قدیم تاریخ کے بارے میں ہمارے پاس دوسروں کی روایات کے علاوہ کوئی مستند روایت نہیں، بالکل اسی طرح ہمیں صحیح طور پر نہیں معلوم کہ علم طب یونان سے کس طرح ہمارے ملک پہنچا۔ اور اس سرزمین پر کیسے اس کی ترویج ہوئی۔ البتہ یہ بات یقینی ہے کہ جندی شاہ لور کے ہسپتال کا شمار دنیا میں علم طب کی پہلی یونیورسٹی میں ہوتا ہے۔ اور یہ ملت ایران تھی کہ جس نے علم کی تاریخ میں پہلی بار علم طب کی تعلیم و تکمیل کے لئے یونیورسٹی بنانے کی فکر کی۔

ہمارا یہ دعویٰ نہیں کہ علم طب کا آغاز ہم ہی سے ہوا لیکن یہ کوئی پوشیدہ بات نہیں کہ اس دنیا میں سب سے پہلی طبی یونیورسٹی کی بنیاد ہم ہی نے رکھی ہے۔ اسلام سے قبل عربوں کی تاریخ میں دو عاذق اطباء کا ذکر ملتا ہے۔ ایک ابن جہیم کہ جس کا تعلق "تم الرباب" قبیلے سے تھا۔ اور دوسرا حارث بن کلدہ کہ جس کا تعلق طائف کے قبیلے بنی ثقیف سے تھا۔ عربوں کی روایت کے مطابق ان دونوں اطباء نے جندی شاہ لور سے طب کی تعلیم حاصل کی۔ اور یہ دونوں طبیب سانی بادشاہوں کے دور میں شعبہ طب کے نگران تھے۔ اور انھوں نے طب سے متعلق

انتہائی بہترین خدمات انجام دیں

جندی شاہ لور صوبہ خوزستان کا ایک شہر تھا۔ شاہ لور اول شہنشاہ ساسانی نے اس کی بنیاد رکھی تھی، ابتدا میں یہ شہر روم کے جنگی اسیروں کی اقامت گاہ تھا، لیکن اسکے بعد ایک عظیم علمی مرکز بن گیا تھا کہ جسکی شہرت لوری دنیا میں پھیل گئی تھی۔ اس کے بعد اس شہر کو کسفرورڈ کی طرح یہاں کی یونیورسٹی کے نام سے پہچانا جانے لگا۔ اور جیسے ہی جندی شاہ لور کا نام سنا جاتا تو ذہن نوراً وہاں کی طبی یونیورسٹی کی طرف چلا جاتا تھا۔

ظہور اسلام سے قبل طب

ظہور اسلام سے قبل عرب جہالت کی تاریکی میں ڈوبے ہوئے تھے اس وقت جندی شاہ لور تھے تہی اور لقی جیسے انپے دو شاگرد عالم بشر کے سرور کئے، لیکن ظہور اسلام کے بعد عرب ایرانی طالب علموں سے آگے نکل سکے۔

اور محمد بن ذکریا، بوعلی سینا اور دوسرے بلند پایہ اطباء نے اپنی حکمت و دانائی سے مکمل طور پر علم طب کو اپنے ہاتھوں میں لے لیا۔ اور یہ عظیم و مقدس نعمت مذہب اسلام نے بطور انعام ملت ایران کو عطا کی۔

مذہب اسلام میں طب

یہ ایک مسلمہ حقیقت ہے کہ گونا گوں و متغیر حالات میں تمام مذاہب میں مذہب اسلام ہی ہے جو نوج انسان کے لئے سب سے زیادہ

نہایت مختصر و مفید سپر اگراف و جملوں میں حفظانِ صحت کے پیچیدہ ترین کو بیان فرمایا ہے۔

خداوند عالم نے اپنے کلام پاک کی ایک ہی آیت میں حفظانِ صحت کے تمام ابواب و فصول کو جمع کر دیا ہے۔ بلاشبہ یہ ایک ایسی حقیقت ہے کہ جس کے سامنے دنیا بھر کے اطباء نے سر تسلیم خم کر دیا۔ سورہ مبارکہ اعراف آیت ۲۹ میں خداوند عالم نے فرمایا ہے۔

”كلوا وشرابوا ولا تسرفوا“

”کھاؤ پیو، اور اسراف مت کرو۔“

دنیا نے طب نے اپنی طویل علمی تحقیقات اور اپنے پیچیدہ تجربات و مشاہدات کے نتیجے میں انسانی صحت کی بقا کا ضامن اعتدال کو قرار دیا ہے۔ اور اگر انسان ہمیشہ اور ہر جگہ اعتدال سے کام لے اور افراط و تفریط سے اجتناب کرے تو ہمیشہ صحت مند و توانا رہ سکتا ہے۔ اور صحت جو کہ خداوند عالم کی عظیم نعمتوں میں سے ہے۔ وہ اُس سے کبھی محروم نہ ہوگا۔

عالم اسلام میں طب کی بنیاد اعتدال ہے، لیکن رسول اکرمؐ اور ائمہ اطہار علیہم السلام کی زبان مبارکہ ایسی احادیث نقل کی گئی ہیں کہ جن میں طب اور حفظانِ صحت سے متعلق تفصیلی گفتگو موجود ہے۔ اسی بات کو پیش نظر رکھتے ہوئے مکتب خانہ ادبیہ کے مدیر نے یہ فیصلہ کیا کہ طب و حفظانِ صحت سے متعلق ان احادیث کا عربی سے ترجمہ کیا جائے تاکہ مومنین ان سے استفادہ کر سکیں۔



نفری، علمی، زندہ اور ناسیج

معصوم سے روایت کی گئی ہے۔

”وخلال فتحہ حلال الی یوم النبیام، وحرام حرام الی یوم القیامہ“

”محمّد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا حلال کیا ہوا قیامت تک کیلئے حلال ہے۔ اور محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا حرام کیا ہوا قیامت تک کے لئے حرام ہے۔“

دین مقدس اسلام نے اپنے مستحکم مصادر و مآخذ اور تعلیمات عالیہ کے ذریعہ اس اہم دور میں سورج سے کبھی ہزار ہا دیجے روشن تر دلیلوں سے اپنے آپ کو زندہ دین کے طور پر پہچنوا یا ہے۔

اب ہم اس کتاب میں اسلامی طب و بہداشت سے متعلق گفتگو کریں گے اور محمد بن عبد اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے اسلام کامل کا طبیب کی صورت میں مشاہدہ کریں گے۔

قرآن کریم یہ قانونِ جہانی یہ دستورِ رشد و ہدایت یہ عظیم کتابِ خدا نے بزرگ برتری کی جانب سے اس کے بندوں میں سے انتہائی صادق و پیرنگد انسان محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر نازل ہوئی۔ اس میں زندگی کے جامع ترین قوانین موجود ہیں۔ بلاشبہ اس میں کسی بھی قسم کا کوئی نقص و عیب نہیں ہے۔ اور اس کی مقدس تعلیمات میں طب و حفظانِ صحت کے بارے میں بھی گفتگو کی گئی ہے جو کہ انسانی زندگی کی انتہائی اہم ضرورت ہے اور بنی نوع انسان کے لئے اسرار و رموز کی تشریح و تفسیر کو قرآن کے حاملین و حافظین یعنی محمد و آل محمد کا حق اور ان ہی کی ذمہ داری ہے۔

آب و بھیں گے کہ خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے کس طرح

ان احادیث کی سند

ہم نے اس کتاب میں تین کتابچے جمع کئے ہیں کہ جنہیں رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم و امام ابو عبد اللہ جعفر صادق اور امام ابو الحسن علی رضا صلوٰۃ اللہ علیہم اجمعین سے نقل کیا گیا ہے۔ اور ان تین کتابچوں میں مشہور ترین اسلامی روایات تحریر کی گئی ہیں جو اس قدر معتبر ہیں کہ ان میں سے کسی قسم کی سند پیش کرنا ضرورت نہیں لیکن اس کے باوجود مولف کے لئے جس قدر ممکن ہوا اس قدر ممکنہ میں قارئین محترم کے لئے احادیث کی اسناد پیش کی جائیں گی

۱۔ طَب النبیؐ

اس کتابچے کو علامہ مجلسی نے بحار الانوار کی جلدوں خصوصاً چودھویں جلد السمار والعالَم میں نقل کیا ہے، اور جو افراد ان احادیث کے تمام راویوں کو جانتا چاہتے انھیں بحار الانوار کی طرف رجوع کرنا چاہیئے۔

۲۔ طَب الصادقؑ علیہ السلام

اس کتابچے میں معصوم و مقدس امام کی وہ احادیث ہیں کہ جنہیں دعائم الاسلام، فصول المہمہ، کشف الاحطار، خصال اور بحار الانوار سے نقل کیا گیا ہے۔

ان کتابوں میں احادیث کے راویوں کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔

اور باب تحقیق ان احادیث کے راویوں سے آگاہ ہونے کے لئے ان کتابوں کی طرف رجوع کر سکتے ہیں۔

طَب الرضا علیہ السلام

وہ خط جو کہ امام ابو الحسن علی بن موسیٰ الرضا علیہ السلام نے ایک مفید جزد کی صورت میں ابوالعباس عبد اللہ بن ہارون کو بھیجا کہ جسے راویوں نے ”خط ذہبی“ کا نام دیا ہے۔ یہ متواتر احادیث میں سے ہے کہ جن کا انکار نہیں کیا جاسکتا۔

اس خط کے بعض گراں بہا قلمی نسخے دنیا کی اکثر لائبریریوں اور بڑے بڑے عجائب گھروں میں پائے جاتے ہیں۔

اس میں راویوں کی روایت کا سلسلہ سند محمد بن حسن بن محبوب تک پہنچتا ہے۔ محمد بن حسن بن محبوب قبیلہ بنی تمیم سے تعلق رکھتے تھے جو کہ کفر میں آباد تھا یہ امام علی رضا علیہ السلام کے اصحاب میں سے تھے۔ اس طلافی خط کے علاوہ کتاب ”ادب العلم“ اور کتاب ”اصحاب الزمان“ بھی انہی کی یادگار ہیں۔

علامہ مجلسی نے ”بحار الانوار“ کی چودھویں جلد السمار والعالَم میں اس کتابچے کو ایک جگہ پر نقل کیا ہے اور اس بات کی وضاحت کی ہے کہ اس خط کی سند علامہ محقق علی بن عبد العالی کو کی قدس اللہ سرہ ہے۔ عبد اللہ بن مائون نے اس کو ”خط ذہبیہ“ کا نام دیا اور اسے ایک گراں بہا گوہر کی مانند آل عباس کے مخصوص خزانے میں جگہ دی۔

اس کتابچے کی اب تک کئی مرتبہ شرح کی گئی اور غالباً چھپ بھی

طیب النبی ﷺ
صلی اللہ علیہ و

چکی ہے۔

اس کتابچے کی سب سے قدیم شرح ۵۴۸ھ میں فسیا الدین ابوالرضا فضل الدین علی راوندی کے ہاتھوں لکھی گئی۔ اور اس کے بعد فیض اللہ عصارہ شوستری متوفی ۸۱۵ھ نے اسکی شرح لکھی کہ جو طب نجوم کے علماء میں سے تھے۔ اسکے بعد علامہ مجلسی رفع اللہ مقامہ نے اسکی شرح لکھی، اسکے بعد آقائے میرزا محمد ہادی شیرازی نے عافیہ البرکۃ کے نام سے شاہ سلطان حسین صفوی کے زمانے میں اسکی شرح لکھی۔ اور اسکے بعد ۱۲۱۵ھ میں مولانا محمد شرفیہ اتون آبادی نے اسکی شرح لکھی۔ اس کے بعد سید شمس الدین محمد وضوی مشہدی نے اسکا ترجمہ کیا۔ اور اسکے بعد سید عبداللہ شیر الحسینی نے اس کی شرح لکھی اور اسکے بعد مولانا محمد مدرس مشہدی نے اس کی شرح لکھی اور اسکے بعد حاج میرزا کاظم زنجانی نے شرح محمودیہ کے نام سے اسکی شرح لکھی۔ اسکے بعد مولانا محمد بن عیسیٰ نے اسکی شرح لکھی۔ اسکے بعد قبول ہندی نے اردو زبان میں اسکی شرح لکھی، جو حیدر آباد میں طبع ہوئی۔

اور سب سے آخر میں اس کی جامع و فاضل شرح ڈاکٹر سید صاحب نے لکھی کہ جنہوں نے عراق یونیورسٹی سے طب میں پی ایچ ڈی کیا۔ ہم نے اس کتاب کو منظم کرنے میں ان سے بہت زیادہ استفادہ کیا ہے۔ میں آخر میں تہران دہلی کے معروف کتب خانے ادیب کے مدیر و مولس کا دل سے شکریہ ادا کرتا ہوں اور اس دینی علمی ادارہ دینی مؤسسہ کی کامیابی و کامرانی کیلئے خدا کی بارگاہ میں دعا گو ہوں۔

جواد فاضل (تہران)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طَبُّ النَّبِيِّ ﷺ

طَبُّ النَّبِيِّ نامی ایک کتاب یہ ہے کہ جس میں جسم اور زندگی کی حفاظت سے متعلق رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی احادیث نقل کی گئی ہیں۔ یہ احادیث بحار الانوار، کنز الدقائق، جلد السماء والعالم، میں بیان کی گئی ہیں اور یہ کتاب کی اصل عبارت کے مطابق یہاں ترجمہ کر رہے ہیں۔
(من الشفاء التوفیق)

۱۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں کہ خداوند عالم نے سوائے موت کے کسی بھی مرض کو بغیر علاج کے خلق نہیں کیا (یعنی ہر مرض کی دوا موجود ہے)۔

۲۔ جن لوگوں کے بدن پر پیدائشی آبلے کا کوئی نشان ہوائی عمر لمبی ہوگی انہیں طویل عمر کی خوشخبری سنادو۔

۳۔ ہر بیماری کی جڑ سرکار در ہے۔

۴۔ جب تک بھوک نہ لگے کھانا مت کھاؤ۔ اور اسی طرح جب کچھ بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔

۵۔ انسان کا معدہ تمام بیماریوں کا مرکز ہے۔

۶۔ ہر علاج کا بنیادی اصول درد اور بیماری کی جگہ کو گرم رکھنا ہے۔

۷۔ اپنے نفس کو جو عادت ڈال رہی ہے اُسے اسی حال

پر پھیر دو۔

۸۔ خدائے بزرگ دہر تر اُس دسترخوان کو پسند کرتا ہے جس کے

ارد گرد کھانے والے زیادہ ہوں۔

۹۔ گرم کھانے میں برکت کم ہوتی ہے اس کے برعکس ٹھنڈا کھانے

میں برکت زیادہ ہوتی ہے۔

۱۰۔ کھانا کھاتے وقت اپنے جوتوں کو اتار لو، کیونکہ اس طرح

تمہارے پیروں کو سکون ملے گا اور یہ بہت بہترین طریقہ ہے۔

۱۱۔ اپنے نوکروں کے ساتھ غذا تناول کرنا ایک قسم کی بھکاری

ہے جو لوگ اپنے نوکروں کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں جنت الیہ

لوگوں کی مشاق ہے۔

۱۲۔ بازار، یعنی مجتمع عام میں کھانا ایک قسم کی ذلت ہے۔

۱۳۔ جب گھر کے دوسرے افراد کو کھانے کی اشتہا ہو تو مومن انکے

ساتھ کھانا کھانا ہے۔ اسکے برعکس منافق اپنے گھر والوں کو اپنی بھوک کا

پابند رکھتا ہے، یعنی جب تک اسے خود بھوک نہ لگے وہ کسی دوسرے

کو کھانے کی اجازت نہیں دیتا۔

۱۴۔ جب دسترخوان بچھا دیا جائے تو جو جہاں بیٹھا ہے وہ وہیں

سامنے سے کھائے، دوسری طرف ہاتھ نہ بڑھائے۔

۱۵۔ جب تک دسترخوان پر بیٹھے ہوئے تمام لوگ سیر نہ ہو جائیں

کھانے سے ہاتھ مت کھینچو۔ کیونکہ تمہارا یہ عمل تمہارے ساتھیوں

کے لئے شرمندگی کا باعث ہوگا۔

۱۶۔ برکت کھانے کے درمیان رکھی گئی ہے۔ اسی لئے کھانے کے

اپنے مہان کو محترم سمجھے۔

۲۵۔ جو کم کھاتا ہے روز قیامت اس کا سلب بھی ہلکا ہوگا۔

۲۶۔ پیئے دالی چیزوں کو کھڑے ہو کر پیئے سے اجتناب کرو۔

۲۷۔ اجتکاسر :- اس مذموم اور حرام عمل کا تعلق دس چیزوں سے ہے، یعنی جو شخص ان دس چیزوں کو ذخیرہ کرے گادہ ذخیرہ اندوز شمار ہوگا۔

(۱) گندم (۲) جو (۳) بخشش (۴) گھاس (۵) چربی (۶) شہد (۷) پینر (۸) اسٹروٹ (۹) تیل (۱۰) کھجور

۲۸۔ اگر انسان کھانے پینے کی چیزوں کے علاوہ کوئی دوسری تجارت نہ کرے تو وہ سرکشی و گناہ کا مرتکب ہوگا۔

۲۹۔ جو شخص غذا کو قیمت بڑھنے اور اسے منہ لگ بیچنے کی امید پر چالیس دن تک محفوظ رکھے تو وہ خدا سے دور ہے اور خدا بھی اس سے دوری اختیار کرے گا۔

۳۰۔ جو کوئی لوگوں کی غذا ذخیرہ کرے تو نتیجہ وہ بھڑام کی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔ یعنی لوگ اس سے نفرت کریں گے اور وہ غربت و افلاس کا شکار ہو جائے گا۔

۳۱۔ سحر کو بیدار ہو جاؤ تاکہ آسمانوں کی برکت پالو۔

۳۲۔ تمہاری غذا میں بہترین غذا روٹی اور پھلوں میں بہترین پھل انگور ہے۔

۳۳۔ روٹی کو پھری سے مت کاٹو جس طرح اللہ نے اسے محترم قرار دیا ہے تم بھی اسی طرح اس کا احترام کرو۔

دوران کھانے سے ہاتھ مت کھینچو۔

۱۷۔ جو شخص پابندی سے مسواک و غلّال کرے گا۔ تو وہ کلبتین کی تکلیف سے محفوظ رہے گا۔ کلبتین سے مراد دانت نکلوانے کا آلہ ہے۔

۱۸۔ کھانے کے فوراً بعد اپنے دانتوں میں خلّال کر دو اور پھر کٹی کرو تاکہ تمہارے انبیا اور شنایا یعنی دوا و پر اور دوسرے کے ٹوٹنے دانتوں اور ان سے متصل دانتوں کو سکون ملے۔

۱۹۔ خلّال کرو، کیونکہ خلّال کرنا ایک قسم کی پاکیزگی ہے۔ اور پاکیزگی ایمان کا جزو ہے اور ایمان مومن کے ساتھ رحمت میں ہوگا۔

۲۰۔ کریم کا کھانا دوا ہے (کریم سے مراد وہ شخص ہے جو خود نہیں کھاتا بلکہ دوسروں کو کھلاتا ہے)۔ اور لیم کا کھانا بیماری ہے۔ لیم سے مراد وہ شخص ہے جو نہ خود کھاتا ہے نہ دوسروں کو کھلاتا ہے)۔

۲۱۔ مل کر کھانا کھاؤ کیونکہ خداوندِ عالم نے برکت اجتماع میں رکھی ہے۔

۲۲۔ ایک ہی دسترخوان پر مختلف غذائیں کھانے سے اجتناب کرو کیونکہ اس طرح کی خواہاک بابرکت نہیں ہوتی۔

۲۳۔ جو شخص بھوکا ہوتے ہوئے اپنی بھوک کو اپنی عزت نفس کی خاطر چھپائے اور کسی کے سامنے اپنی حاجت کا اظہار نہ کرے تو خداوندِ عالم اس کے لئے ایک سال تک خلّال رزق مقرر کر دیتا ہے۔

۲۴۔ جو کوئی خدا اور روزِ آخر پر ایمان رکھتا ہے اسے چاہیے

۳۴۔ جو گوگ کھانے سے پہلے تھوڑا سا نمک چکھ لیتے ہیں وہ تھیل
بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

۳۵۔ اپنے کھانے کا آغاز نمک سے کرو۔

۳۶۔ دُنیائے آخرت میں پینے کی چیزوں میں بہترین چیز پانی ہے

۳۷۔ پیاس کی حالت میں چوس کر پانی پو بقیہ کوٹ کے ہرگز

نہ پیو۔

۳۸۔ جن لوگوں کو زیادہ کھانے اور پینے کی عادت ہو وہ سنگدل

ہوتے ہیں۔

۳۹۔ شیطان اپنے ساتھیوں کو آواز دیکر انھیں گوشت اور نشہ اور

چیزوں کی دعوت دیتا ہے اور کہتا ہے کہ میں گوشت اور نشہ اور چیزوں

کو شرفِ نسا کا مرکز بناتا ہوں۔

۴۰۔ دنیا آخرت میں بہترین غذا گوشت اور انگور ہے لیکن میں

ان دونوں چیزوں کو نہیں کھاتا اور نہ ہی انھیں حرام قرار دوں گا۔

۴۱۔ جس حد تک ہو سکے بھیر گا گوشت استعمال کرو۔

۴۲۔ گوشت بڑھانے کا ذریعہ گوشت ہے۔

۴۳۔ جو کوئی چالیس دن تک گوشت نہ کھائے اس کی طبیعت

آزاد ہو جاتی ہے۔

۴۴۔ جو کوئی اضطراب کے موقع پر مردار، خنزیر کے گوشت

اور خون سے اجتناب کرے اور اسی حالت میں مر جائے تو اس کا ٹھکانا

جہنم میں ہوگا۔

۴۵۔ جو کوئی صبر سچل کھائے تو وہ کوئی نقصان نہیں اٹھائیگا۔

۴۶۔ عطرِ نفشہ سے معطر تیل سے استفادہ کرو کیونکہ یہ تیل سردیوں

میں گرم اور گرمیوں میں سرد ہوتا ہے۔

۴۷۔ حاملہ عورتوں کو دودھ پلاؤ کیونکہ دودھ بچے کے حُسن کیلئے

بہت موثر ہے۔

۴۸۔ دودھ پینے کے بعد منہ اچھی طرح پانی سے دھو لو، کیونکہ

دودھ کی چکناچی منہ میں رہ جاتی ہے۔

۴۹۔ پیسنہ کو اخروٹ کے ساتھ استعمال کرو۔

۵۰۔ دودھ ایسا مائع ہے جو ہڈیوں کو مضبوط، دماغ کو کامل

اور دودھ کو روشن کرتا ہے۔ اور نسیان کی بیماری دور کرتا ہے۔

۵۱۔ درج ذیل چیزوں سے نسیان کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔

۱۔ پیسنہ کھانا ۲۔ چوہے کا بھوٹا کھانا ۳۔ کھٹا سیب کھانا۔

۲۔ دو عورتوں کے درمیان سے گزرنا۔ ۵۔ جس کو سولی دی

گئی ہو اسکے جسم کو دیکھنا۔ ۶۔ قبروں کی تختیاں پڑھنا۔

۵۲۔ بطور غذا اور پانی صرف دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ جو کہ

بھوکے کو میر کرتا ہے، اور پیاسے کو میراب کرتا ہے۔

۵۳۔ تین عمل جسم کو تندرست اور دل کو خوشحال کرتے ہیں۔

۱۔ خوش بوسہ لگنا ۲۔ ملائم لباس پہننا ۳۔ شہد کھانا۔

۵۴۔ شہد بہترین غذا ہے جو دل کو تروتازگی عطا کرتا ہے اور

سینے کو گرم رکھتا ہے۔

۵۵۔ شہد ایک ایسی دوا ہے جو حافظے کو قوی کرتی ہے۔

۵۶۔ وضع حمل کے بعد عورت کی سبلی بہترین خوراک خشک ماتر

کھجوریں ہیں کیونکہ خداوندِ عالم نے حضرت مریمؑ کے لئے وضعِ حل کے بعد کھجور ہی ہتیا کئے تھے۔

۵۷۔ جب کھجور بازار میں آئے تو مجھے مبارک دو-ادرب کھجور کا موسم ختم ہو جانے تو مجھے پُر سادو۔

۵۸۔ خدا تیرے عز و جل نے کھجور اور انار کے درخت کو آدمؑ کی طہنیت سے پیدا کیا۔

۵۹۔ کھجور کو ناشتے میں کھاؤ تاکہ اس ذریعے تمہارے اندرونی جراثیم کا خاتمہ ہو جائے۔

۶۰۔ سحر کے وقت کھجور کھاؤ۔

۶۱۔ کھجور کا درخت تمہاری بھوکھی ہے اس کا احترام کرو۔

۶۲۔ کھجور سے افطار کرو، اگر کھجور نہ ہو تو تھوڑا سا پانی پی لو۔

۶۳۔ شہد کھانے سے ہرگز اجتناب نہ کرو۔

۶۴۔ نئے پھلوں میں ایسے فوائد ہوتے ہیں کہ جو موسم کے اختتام پر نہیں ہوتے، نئے پھل کھاتے سے بدن تندرست ہوتا ہے اور دل سے غم و اندوہ دور ہوتا ہے۔

۶۵۔ انجیر تو لُج کے مرض کی دوا ہے۔

۶۶۔ بھار ایک پھل ہے جس کے کھانے سے آنکھوں کی ہنپائی

تیز ہوتی ہے۔

۶۷۔ خربوزے اور انجور کی فصل میں میری امت کے لئے بہا

کا موسم نزدیک ہو جاتا ہے۔

۶۸۔ خربوزہ جنت کا پھل ہے، لہذا اس کے کھانیے غفلت نہ کرو۔

۶۹۔ چھری سے ٹکڑے ٹکڑے کرنے کی بجائے خربوزے کو دانوں سے کاٹ کر کھانا بہتر ہے۔

۷۰۔ ابن عباسؓ نے رسول اکرمؐ صلی اللہ علیہ وسلم سے یہ روایت نقل کی ہے کہ خربوزہ مٹانے کو صاف کرتا، معدے کو ہلکا کرتا اور بدن کی جلد کو تروتازگی عطا کرتا ہے۔

۷۱۔ انار کا رس جہم کے اندرونی حصے کو صاف کرتا ہے۔

۷۲۔ ترنج (ایک قسم کا بڑا لیمو) دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔

۷۳۔ نفرس اور بوا سیر کے مریضوں کے لئے انجیر بہت مفید ہے۔

۷۴۔ کدو کو غنیمت سمجھو، کیونکہ خداوندِ عالم نے اس سبزی کو میرے

بھائی یونسؑ کے لئے مفید جان کر پیدا کیا۔

۷۵۔ کشمش بہترین میوہ ہے۔

۷۶۔ کرفس (خراسانی اجوائن) پیٹ بڑھانے کی سبزی ہے۔

۷۷۔ سرکہ سان کو خوش ذائقہ بنانے کے لئے بہت اچھا ہے۔

۷۸۔ میں پھلوں میں انجور و خربوزے کو پسند کرتا ہوں۔

۷۹۔ کشمش صفا کو ابھرنے سے روکتی ہے اور بلغم کو کم کرتی ہے

اعصاب کو قوت بخشتی اور دل کو معتدل رکھتی ہے۔

۸۰۔ کدو کھاؤ کیونکہ یہ سبزی دماغ کو قوت بخشتی ہے۔

۸۱۔ عذاب (ولایتی بیسر) بجل کے لئے شفا بخش ہے اور دل

اور تپتی نفس کے لئے بہت مفید ہے۔

۸۲۔ جب جنابِ لوحِ علیہ السلام غم و اندوہ کا شکار ہوئے تو وحی

ہوئی کہ کھیر ا کھاؤ۔

۸۳۔ حاملہ عورتوں کو نر لوزہ کھلاؤ، کیونکہ یہ بچے کی خلیہ بستی کے لئے بہت موثر ہے۔

۸۴۔ دن میں ایک بار گس کا پھول سوئگو اگر ممکن نہ ہو تو ہفتے میں ایک بار سوئگو۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو عمر میں ایک مرتبہ سوئگو۔ کیونکہ اس کی خوشبو تم کو جذام، بوس اور جنون کے مرض سے محفوظ رکھے گی۔

۸۵۔ مہندی اسلام کا خضاب ہے جو سر کے درد کو دور کرتی ہے آنکھوں کی بینائی تیز کرتی ہے۔

۸۶۔ مرزنگوش سوئگھنے سے غفلت نہ کرو۔

۸۷۔ جو کوئی میری خوشبو سوئگھنا چاہتا ہے اسے چاہیے کہ گلاب کے پھول کو سوئگھ لے۔

۸۸۔ میں سب سے زیادہ مہندی کے درخت کو پسند کرتا ہوں۔

۸۹۔ اپنے دسترخوان کو سبزی سے زینت دو، اس لئے کہ سبزی دسترخوان سے شیاطین کو دور کر دیتی ہے۔

۹۰۔ پیسہ کھاؤ، کیونکہ پیسہ خواب آور ہے۔

۹۱۔ جس حد تک ممکن ہو لہن استعمال کرو، کیونکہ یہ سبزی ستر، پیاروں کی دوا ہے، لیکن لہن اور پیاز کی بو کے ساتھ مسجد میں جائے اور لوگوں کے قریب ہونے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

۹۲۔ جس نئے شہر میں بھی جاؤ تو وہاں کی سبزی کھاؤ۔

۹۳۔ اجوائن کثرت سے استعمال کرو، کیونکہ عقل کی تقویت کیلئے اجوائن انتہائی موثر ہے۔

۹۴۔ اگر کسی دوا میں شفا پہنچا ہے تو وہ سناہے ایک پودا بھی

تی و ست آور ہوتی ہے)

۹۵۔ کالی ہڑ جنت کے درخت میں سے ہے جو بیماروں کے لئے

شفاء ہے۔

۹۶۔ جھینے کی نویں یا اکیسویں تاریخ کو خون فصد کراؤ۔

۹۷۔ شب معراج مجھے ادھیری امت کو خون فصد کرانے کی تاکید

کی گئی۔

۹۸۔ مٹی کھانے سے مطلقاً پرہیز کرو، اس لئے کہ مٹی کھانا میری

امت پر حرام ہے۔

۹۹۔ کوئی درد آنکھ کے درد سے بڑا نہیں، اور کوئی بھی رنج قرص کے

بہاؤ نہیں ہو سکتا۔

۱۰۰۔ زکام سے مت گھبراؤ، کیونکہ یہ تمہیں جنون سے محفوظ رکھیگا۔

۱۰۱۔ کاسنی کے ہر پتے سے بہشت کے پانی کا ایک قطرہ گر رہا ہے۔

۱۰۲۔ کلونجی ہر درد کی دوا ہے۔ سوائے موت کے کہ اسکی کوئی دوا

نہیں ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کے حالاتِ زندگی

اب ہم یہاں پر امام علیہ السلام کی تعلیمات عالیہ کی مناسبت سے آپ کے حالاتِ زندگی کا مختصر ذکر کریں گے جو کہ بلاشبہ نور و برکت اور علم و عمل کا حشر ہے۔

اُمّت کے چھٹے امام حضرت جعفر صادق صلوٰۃ اللہ علیہ وسلم ۸۳ھ ۷۰۱ء ربیع الاول جمعہ کے دن فجر کے وقت قاسم بن محمد بن ابی بکر کی بیٹی اُمّ فروہ کے بطنِ مطہرہ سے متولد ہوئے۔

یہ نورِ مقدس بنی اہل بیت کے تاریک ترین دور میں طلوع ہوا۔ وہ دور نبی مرزا کی مادی طاقت و عظمت کے عروج کا دور تھا۔ خاندانِ علوی امام محمد باقرؑ کے فرزندوں (عبداللہ اکبر، ابراہیم اور عبداللہ اصغر) میں امام جعفر صادقؑ سب میں برگزیدہ و ممتاز تھے۔

لہذا امام محمد باقر علیہ السلام کے کسی بھی بیٹے کے بارے میں اہل امان کا گمان نہیں ہو سکتا تھا۔ اور امام جعفر صادق علیہ السلام کے کسی بھی بھائی نے اپنے لئے امامت کا دعویٰ نہیں کیا تھا۔ فرقہ ناجیہ (شیعہ اثنا عشری) کے نزدیک صرف امام جعفر صادق علیہ السلام کی ذات ہی امام ہدایتی و جہ سے واجبِ تعظیم و تکریم تھی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کی ولادت اس زمانے میں ہوئی جب آپ کے جدِ مبارک علی بن حسینؑ حیات تھے۔ اور سید الساجدینؑ

طَبِّ الصَّادِقِ عَلَيْهِ السَّلَام

دہریے جب بھی امام سے بحث و مباحثہ کرتے تو نتیجے میں فتح حتیٰ کہ ہوتی اور باطل بری طرح سے سترگوں ہوتا۔

بعض اوقات دہریے اپنی بات کو ثابت کرنے کے لئے جسارت سے کام لیتے اور اپنے منہ سے نازیبا کلمات ادا کرتے، یہ لوگ نہایت بے ادب اور معاشرتی تربیت سے بہت ددر کھتے۔

لیکن امام جعفر صادق علیہ السلام معاشرے میں اس قدر طاقت و عزت حاصل ہو چکے باوجود انتہائی تواضع و انکساری سے پیش آتے۔ اور امام علیہ السلام کی ماہرانہ گفتگو سن کر مخالفین کے لئے آپ کی باتیں تسلیم کرنے کے سوا کوئی چارہ نہ ہوتا

ابوشاکر درلیمانی جو کہ مادی مکاتب کے پیشواؤں سے تھا۔ ایک روز امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہنے لگا۔ آپ کے آباؤ اجداد دانشمند و بافضیلت تھے۔ اور آپ کی مائیں بھی فکر و عمل سے بہرہ مند تھیں، بلاشبہ آپ پاک پائے سے وجود میں آئے اور اسی ہی گودوں میں پرورش پائی، اور آج چمکتے ہوئے سورج کی مانند علم و معارف کے آسمان پر چمک رہے ہیں۔

اس کے بعد کہنے لگا ہم دہریوں کا یہ عقیدہ ہے کہ جہاں ازل سے قدیم ہے اور اس کی کوئی ابتدا نہیں جبکہ آپ کو اس جہاں کو حادثہ کہتے ہیں۔ اس بارے میں آپ کے پاس کون سی مقولہ دلیل ہے۔

امام نے یہ سننے کے بعد انتہائی اطمینان سے ایک گوشے سے ایک مرغی کا انڈہ اٹھایا اور فرماتے لگے: یہ کیا ہے۔؟
ابوشاکر درلیمانی نے کہا یہ مرغی کا انڈا ہے۔

کی شہادت ہوئی اس وقت امام جعفر صادق علیہ السلام کی عمر مبارک بارہ سال تھی۔

اور جب ۱۸ھ میں امام محمد باقر علیہ السلام نے اس دنیا سے حلت فرمائی تو امام جعفر صادق علیہ السلام ۳۴ برس کے تھے۔ اس لحاظ سے آپ نے ۳۴ سال کی عمر میں امت کی پیشوائی کا عہد سنبھالا۔

۱۸ھ میں امام جعفر صادق علیہ السلام ۳۴ سال کی عمر میں اپنے والد محترم کے جانشین بنے۔ اور انہوں نے اپنے زمانے کے علماء کے مستفید و مستفیض ہونے کے لئے تعلیم و تدریس کے دروازے کھول دیئے۔

کہا جاتا ہے کہ یہ ایک حقیقت ہے کہ لوگوں نے جس قدر امام جعفر صادق علیہ السلام کے علم و عرفان سے فیض حاصل کیا اتنا کسی بھی عالم حتیٰ کہ کسی دوسرے امام سے بھی فیض حاصل نہیں کیا۔

چار ہزار علماء نے امام جعفر صادق علیہ السلام سے احادیث روایت کی ہیں۔ امام علیہ السلام کے دور میں مادی عقائد بڑ پکڑ چکے تھے اور ابن ابی العزیز، ابن طاووس، ابن جمعی اور ابن مقفع، یہ چار افراد اپنے مادی افکار اور فاسد نظریات کی تبلیغ و ترویج میں مصروف تھے۔

صرف امام کی ذات ان لوگوں کے اعتراضات کے سامنے ایک آہنی دیوار ثابت ہوئی تھی۔

جان لیجئے کہ امام ان لوگوں کی گفتگو ”خواہ کسی بھی قسم کی ہو“ انتہائی اطمینان اور دلچسپی سے سنتے تھے اور اسکے بعد نہایت مدلل جواب دیتے تھے۔

امامؑ نے فرمایا ذرا دیکھو اس سفید پھلکے کے اندر دو گڑھے مالعت
خلق کیسے گئے ہیں۔ یہ ہرگز ایک دوسرے سے نہیں ملتے۔ سفیدی
چاندی کی مانند اوپر سے نیچے کی طرف پھیلی ہوئی ہے اور چاروں طرف
سے زردی کو گھیلے ہوئے سونے کی مانند بیچ میں لے ہوئے ہے۔
امامؑ نے فرمایا۔ ”کہو کیا ایسا نہیں ہے۔“

ابو شاکر دلیصانی نے کہا۔ ”بالکل اسی طرح ہے یا ابا عبد اللہ
امامؑ نے فرمایا۔ ”اگر ہم اس جامد و ساکت اندھے کو مرعی
کے گرم پروں کے نیچے رکھ دیں تو کچھ روز گزرنے کے بعد یہ اندھا
پھٹ جلتے گا اور اس سفیدی و زردی میں سے ایک رنگیں پروں والا
چوزہ باہر نکلے گا۔“

امامؑ نے فرمایا ”کیوں ایسا نہیں ہے؟“
ابو شاکر دلیصانی نے کہا۔ ”بلاشبہ ایسا ہی ہے یا ابا عبد اللہ۔“
امامؑ نے فرمایا۔ ”مرعی کا یہ اندھا کل تک کوئی خارجی وجود
نہیں رکھتا تھا۔ ایک زمرغ کے منطے سے ایک مادہ مرعی میں
اس کی تخلیق ہوئی۔ وہ مرغ جو ابھی تک کوئی خارجی وجود نہیں رکھتا
تھا وہ اس اندھے میں سے باہر نکلے گا۔“

کیا اسکے باوجود ہم اس اندھے اور مرغ کو قدیم اور ازلی
کہیں گے؟ یہ اندھا اور یہ مرغ اور جو کچھ بھی اس جہاں میں ہے۔ یہ
سب اجزاء ہیں کہ جو سامے عالم کے وجود کو تشکیل دیتے ہیں۔
اور ایک روز یہ سب کے سب اس طرح ختم ہو جائیں گے جیسے کہ ان کا
کوئی وجود ہی نہ تھا۔

اگر یہ جہاں قدیم ہوتا تو اسکے اجزاء کا وجود بھی قدیم ہوتا اسکے پہاڑ
دشت و صحرا اور دریا و سمندر سب کے سب جو بذات خود ایک دوسرے
کے جڑ نہیں۔ اس عالم محسوس و آشکار میں موجود ہوتے۔ اور
ضروری تھا کہ اندھا ہمیشہ اندھا اور مرغ ہمیشہ مرغ ہوتا۔ نہ اندھا مرغ
کا، اور نہ مرغ اندھے کا محتاج ہوتا لیکن فی الواقع ایسا نہیں اور یہ
دونوں ایک دوسرے کے محتاج ہیں اس لئے ہم اس جہاں کو حادث
سمجھتے ہیں اس بناء پر اس کی ابتداء کے قائل ہیں۔ کیا ایسا نہیں ہے؟
ابو شاکر نے انتہائی عجز و انکساری سے کہا۔ ”بالکل ایسا ہی ہے
یا ابا عبد اللہ۔ آپ نے اپنی دلیل سے تاریکی کو دور کر دیا اور
جو کچھ کہا سچ کہا اور اس کے ساتھ ہی انتہائی اختصار کے ساتھ گفتگو
کا حق ادا کر دیا۔“

امامؑ نے اپنے ذہین و محنتی شاگرد ہشام بن حکم سے فرمایا۔
خدا تعالیٰ عزوجل لا شرک اور بے شبہہ ہے نہ خدا کسی چیز کی
مانند ہے اور نہ ہی کوئی شے اس کی مانند ہے اور جو چیز انسان کے
دہم و گمان میں آتی ہے وہ ایک موہوم صورت کے سوا کچھ نہیں ہے
لہذا جو کچھ ہمارے خیالوں میں آتا ہے۔ وہ صرف ہمارا ایک خیال ہے
اور درحقیقت یہ موہوم صورت خدا تعالیٰ نے قادر کی الوہیت نہیں۔

خدا تعالیٰ علیم کی معرفت کے بارے میں یوں مندرمایا۔

میں نے تمام علوم کو چار علوم میں محصور پایا۔

۱۔ اول یہ کہ اپنے خدا کو پہچانوں۔

۲۔ دوسرے یہ کہ اس بات میں غور و فکر کرو کہ اس نے تمہیں

اپنی نعمتوں سے کس قدر نوازا۔
۳۔ تیسرے یہ کہ وہ اپنی نعمتوں کے بدلے میں تم سے کیا چاہتا

ہے۔؟
۴۔ جو تھے یہ کہ کون سا گناہ اور کون سا سبب تمہاری وحشت ختم کر دے گا۔

ان چار معنوں میں سے ہم واجب معارف کو پہچان سکتے ہیں جب ہم خدا کی معرفت رکھیں گے تو ہر صورت اس کی نعمتوں کو بھی پہچانیں گے اور نعمت کو پہچاننا ہی شکر گزاری کا پہلا مرحلہ ہے اور درحقیقت شکر گزاری اپنی ذمہ داری کو نبھانے اور عبودیت کے مراسم کو ادا کرنے کا نام ہے۔ اور جب انسان اپنے پروردگار کی نعمتوں کو پہچان لے اور اس کی نعمت کا شکر ادا کرے اور ایسا گناہ کہ جو اس کے لئے مصیبت ہو اسے ترک کرے تو بلاشبہ اس نے علوم کی حقیقت کو پایا ہے۔ اور علم و حکمت سے بہرہ مند ہوا ہے۔
امام صادقؑ فرماتے ہیں۔

عزیز گرامی! تہ ہوتے توبہ واستغفار کرد۔ جو لوگ توبہ واستغفار کرنے میں کاہلی سے کام لیتے ہیں وہ مغرور ہوتے ہیں اور جو لوگ توبہ واستغفار کو آج کل پر ٹال دیتے ہیں وہ اسی طرح سرگرداں پریشاں رہتے ہیں۔ اور اسی طرح ہلاک ہو جاتے ہیں، اور ایسے گناہگار جو اپنے گناہ پر اصرار کرتے ہیں وہ اپنی ناکہانی موت سے غافل ہیں اور درحقیقت ایسے ہی لوگوں کا انجام برا ہوگا۔ جنگ کی حقیقت تین صفات کی بناء پر حاصل ہوتی ہے۔

۱۔ اول یہ کہ بندہ اس دنیا میں کوئی مال و جائیداد اپنی نہ سمجھے کیونکہ بندگی و غلامی کا تقاضا ہی یہی ہے کہ جو بندہ اور غلام ہو وہ اپنے آقا کے سامنے کسی بھی شے حتیٰ کہ اپنے نفس کا بھی مالک نہیں لہذا اس کے پاس جو بھی شے ہو اس کو خدا کی ملکیت سمجھے اور اسی طرح اسے اس راہ میں خرچ کرے جس میں خدا کی رضا ہو۔

۲۔ اگر بندہ عبودیت کی حقیقت سے آشنا ہونا چاہتا ہو تو اسے اپنے لئے کسی بھی قسم کی تدبیر و چارہ جوئی نہیں کرنا چاہیئے۔

۳۔ اور ہمیشہ اپنے مذہب اور دینی عقائد کے بارے میں غور و فکر کرے کہ خدا تے بزرگ و برتر نے اسے کن چیزوں کا حکم دیا ہے، اور کن چیزوں سے روکا ہے۔

اور جب بندہ اپنے آپ کو کسی مال و جائیداد کا مالک نہ سمجھے تو پھر وہ ہرگز دنیا کے مال و جائیداد کی ہوس نہیں کرتا۔ اور جس طرح خدا نے حکم دیا ہے مال کو اسی طرح خرچ کرتا ہے اور جب بندہ اپنے لئے کسی تدبیر و چارہ جوئی کو مناسب سمجھے تو پھر دنیا کی بڑی سے بڑی مصیبتیں بھی اسے معمولی معلوم ہوتی ہیں اور وہ زندگی کے حوادث کو انتہائی برو باری اور تسلیم و رضا کے ساتھ قبول کرتا ہے۔

اور جب بندہ اپنے پروردگار کے اوامر و نواہی کا خیال رکھے اور اپنے دین کے بارے میں غور و فکر کرے تو وہ معاشرے میں نہ تو خود نمائی اور جاہ طلبی کا خواہاں ہوگا اور نہ ہی فخر و مباہات و نمود و نمائش کے لئے اپنے آپ کو کسی بھی پریشانی و مصیبت میں مبتلا کرے گا۔

ہی آیا اور فقیر ہی جائے گا۔

۲۔ جو شخص تقدیر الہی پر راضی نہیں رہتا وہ خدا کی طرف ظلم کی نسبت دیتا ہے۔

۳۔ جو اپنے گناہ کو چھوڑنا سمجھے اور دوسروں کی غلطیاں اس کی نگاہ میں بہت بڑی ہوں ایسا شخص ہمیشہ دوسروں کے عیب تلاش کرتا اور لوگوں کی غیبت کرتا ہے۔ اور اپنے نفس کی بالکل اصلاح نہیں کرتا ہے۔

۴۔ جو کوئی دوسروں کے عیوب پر وہ اٹھانے کی سعی کرتا ہے اچانک ہی خود اس کے عیوب فاش ہو جاتے ہیں۔ اور وہ اپنے آپ کو خاص و عام میں ذلیل پاتا ہے۔

۵۔ جو کوئی فتنہ و فساد کی تلوار میان سے نکالے گا۔ تو نتیجتاً مکار خون اسی زمین پر بہے گا۔

۶۔ جو دوسروں کے لئے کنواں کھودتا ہے۔ وہ خود اس میں گرتا ہے اور اس طرح اپنے کئے کی سزا اپنے ہاتھوں سے پاتا ہے۔

۷۔ جس حد تک ہو سکے صالح علماء کی صحبت اختیار کر دے تاکہ ان کے علم کی روشنی میں پروان چڑھو۔

۸۔ جو کوئی نادان و احمق سے دوستی کرے گا وہ ذلیل و خوار ہوگا۔

۹۔ جو کوئی بری جگہ پر جائے گا تو لازمی طور پر اس پہ بدی کی تہمت لگے گی۔

○ خبردار! جب تک بھوک محسوس نہ ہو کھانے سے پرہیز کرو۔ کیونکہ بھوک کے بغیر کھانے سے صحت دے دہے و قوتی بڑھتی ہے لہذا یاد رکھو جب تک بھوک نہ لگے کھانے کو ہاتھ نہ لگاؤ۔

۲۔ جب ستر خوان سے حلال لقمہ اٹھانے لگو تو خدا کے نام کو فراموش مت کرو۔ اور بسم اللہ پڑھو۔

۳۔ یاد رکھو کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔
”بھرے پیٹ سے زیادہ برا کوئی طرف نہیں، اسی لئے

انسان ضرورت سے زیادہ نہ کھاتے۔“
۴۔ جب تمہیں بھوک لگے تو اپنے شکم کو تین حصوں میں تقسیم کرو ایک حصہ غذا کے لئے، دوسرا پانی کے لئے اور تیسرا سانس لینے کے لئے

○ امام جعفر صادق علیہ السلام نے اپنے بیٹے کو اس طرح نصیحت فرمائی۔

”اے میرے بیٹے میری نصیحت غور سے سنو اور ہمیشہ یاد رکھو تاکہ اس دنیا میں اپنی زندگی خوش نجاتی سے گزارو اور مرنے کے بعد بھی سعید اور فلاح پانے والوں میں ہو۔“

۱۔ جو کوئی اپنی قیمت پر قناعت کرے وہ ہمیشہ خوشحال رہے گا اور جو کوئی دوسرے کے مال کو ہوس کی نگاہ سے دیکھے گا، وہ غنی ہوتے ہوئے بھی فقیر رہے گا بلاشبہ وہ شخص دینا میں فقیر

رحمت کا طلب گار ہوں تاکہ مجھے اس بُرائی سے نجات دلانے۔
لیکن اگر مجھ میں وہ بُرائیاں موجود نہیں ہیں اور تم نے بلا وجہ
مجھ پر تہمت لگائی ہے تو میں بارگاہِ رب العالمین میں دُعا گوں
کہ تمہارے اس گناہ کو بخش دے۔

۳۔ اپنے دشمنوں کے ساتھ تواضع سے پیش آؤ۔ اگر وہ تمہیں
آزار و تکلیف دے رہے ہوں تو انہیں دُعا و محبت کی نوبت بناؤ۔

علم کے بارے میں تین نصیحتیں

۱۔ دانش مندوں سے علم حاصل کرو اور جو کچھ نہیں جانتے،
اسکے پوچھنے میں شرم محسوس نہ کرو لیکن خبردار فضول سوال مت
کرو۔ اور وقت کی قدر کو سمجھو۔

۲۔ مسائل میں ہرگز اپنی طرف سے رائے مت دو۔ علم کو حقیر
مت جانو اور احتیاط کو ترک نہ کرو۔

۳۔ خبردار اپنی گردن کو لوگوں کے لئے پُل مت بناؤ، اور
فتویٰ دینے سے اس طرح بچو جس طرح شیر سے بچتے ہو۔

امام نے سفیان ثوری کے سوال کے جواب میں اس طرح
فرمایا۔

۱۔ جب تمہیں خدا کی نعمتیں حاصل ہوں تو اپنی پیشانی خاک پر
رکھو اور اُس کی نعمتوں کا شکر ادا کرو، تاکہ نعمتوں میں اضافہ ہو۔

۲۔ اگر کبھی تمہارے حالات خراب ہوں اور تم تنگ دستی کا

۱۰۔ اے میرے بیٹے، ہر جگہ اور ہمیشہ سچ کہو۔ اگرچہ یہ سچائی
تمہارا کام بگاڑ دے اور تمہیں دُنبوی لحاظ سے نقصان پہنچائے۔

۱۱۔ چنل خوری سے پرہیز کرو، کیونکہ تمہارا یہ عمل لوگوں کے
دل میں تمہاری دشمنی پیدا کرے گا۔ اور تمہاری معاشرتی شخصیت و عزت
حکم کر دے گا۔

۱۲۔ اگر کبھی پیسے کیلئے محتاج ہو جاؤ تو ایسے دلیسے لوگوں کے
سامنے دستِ سوال دراز مت کرو بلکہ کسی سخی و کریم کی تلاش کرو۔
حنوانِ بصری سے اس طرح نصیحت فرمائی۔

۱۔ میں تمہیں حکمت کی نصیحت کرتا ہوں اور یہی چھ باتیں نصیحت
کے لئے کافی ہیں، میں راہِ حق پر چلنے والوں کو انہی چھ باتوں کی
نصیحت کرتا ہوں اور بارگاہِ رب العزت میں سوال کرتا ہوں کہ تمہیں ان
چھ نصیحتوں پر عمل پیرا ہونے کی توفیق عطا فرمائے۔
ان چھ نصیحتوں میں سے تین علم اور تین علم سے تعلق رکھتی ہیں

علم کے بارے میں تین نصیحتیں

۱۔ جو شخص تمہارا اگر یہاں بچہ مکر ہے، اگر تم مجھے ایک گالی دو گے
تو مجھ سے دشمنی نہ کرو گے، تو اس کے جواب میں کہو "اگر تم مجھے
دس گالیاں دو گے تو مجھ سے ایک بھی نہیں سن سکو گے۔"

۲۔ جو کوئی تمہیں بُرا کہے تو اس کے جواب میں کہو۔

۳۔ تم نے جن برائیوں کی میری طرف نسبت دی ہے اگر وہ
مجھ میں موجود ہیں تو میں بارگاہِ الہی میں استغفار کرتا ہوں اور اس

امام علیہ السلام کی حلت

امام جعفر صادق علیہ السلام نے ماہ شوال ۴۸ھ میں اس دنیا سے رحلت فرمائی، وقت رحلت آپ کی عمر مبارک ۶۵ سال تھی۔ امام کچھ جہاد اظہر کو "بیت غزوہ" میں آپ کے والد ماجد، جد امجد اور چچا حسن بن علی کی قبور کے ساتھ سپرد خاک کیا گیا۔

امام صادق علیہ السلام نے تمام ائمہ اطہار سے زیادہ عمر پائی اور آپ کو دین اسلام کی تبلیغ و ترویج کا سب سے زیادہ موقع ملا۔ امیر المومنین حضرت علی علیہ السلام کے بعد صرف امام جعفر صادق علیہ السلام کے بارے میں "تعود بالندہ" لوگوں نے الوہیت کی بات کی۔

○

ابو محمد جو کہ ابوالصی کے نام سے مشہور ہیں اور امام کے مقرب ترین اصحاب میں سے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ جس وقت امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس دنیا سے رحلت فرمائی تو میں پُرسے کے لئے سیدہ حمیدہ بربر یہ کے حضور شرف یاب ہوا اور امام علیہ السلام کا پرسہ دیا۔ وہ یہ سن کر رونے لگیں، میں بھی رونے لگا۔

بی بی سیدہ حمیدہ نے کہا

"اے ابو محمد! افسوس کہ تم نے امام کے وقت رحلت ان کی زیارت نہیں کی۔"

میں نے پوچھا بی بی! میرے مولاد آقاؑ نے کس حالت میں

شکار ہو جاؤ تو توبہ واستغفار کرو۔ کیونکہ جب بھی انسان کے گناہ بڑھ جاتے ہیں تو رزق میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور زندگی سخت ہو جاتی ہے۔

۳۔ غم و اندوہ اور خوف کے وقت اس تجلے کی کثرت سے تکرار کرو۔

لا حول ولا قوۃ الا باللہ العلی العظیم
سفیان ثوری اپنی جگہ سے اٹھ کر کہا "یا مولاً! اپنے مجھے تین نصیحتیں فرمائیں، لیکن میں نے ایسی نصیحتیں کسی بھی شخص سے نہیں سیں۔"

مذہب جعفریہ

امام جعفر صادق علیہ السلام کا زمانہ وہ تھا کہ جب بنی امیہ کی حکومت زوال پذیر تھی اور بنی امیہ و بنی عباس میں جنگِ بدل کا بازار گرم تھا، آلِ محمد علیہم السلام حکومت وقت کی چیرہ دستیوں سے ایک حد تک محفوظ ہو گئے تھے، فرقہ ناجیہ امامیہ اور خاندانِ رسولؐ نے اس موقع سے فائدہ اٹھایا اور اسلامی حقائقِ حقہ کی تبلیغ و ترویج کی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس وقت مذہبِ امامیہ کو ایک منظم شکل دی، اور آنے والی نسلوں نے آپ کے نام سے منسوب کر کے اس کی تشکیل و تنظیم کا نام مذہبِ جعفری رکھا۔

○

رحلت فرمائی۔

بی بی نے سبھرائی ہوئی آواز میں جواب دیا۔
 جس رات امام کی طبیعت متغیر ہونے لگی تو امام نے حکم دیا
 کہ ان کے بیٹے اور تمام عزیز واقارب ان کے پاس جمع ہو جائیں،
 میں نے تمام لوگوں کو امام کے پاس بلا لیا، سب جمع ہو کر امام کے
 چاروں طرف بیٹھ گئے اس وقت امام نے اپنی دُعا سے تپتی ہوئی
 آنکھیں کھولیں، اور سب کی طرف نگاہ کر کے یہ آخری جملہ ادا کیا۔

اِنَّ شَفَاعَتَنَا لَتَنَالُ مُتَّخِفًا بِالصَّلَاةِ

ہماری شفاعت ان لوگوں تک نہیں پہنچے گی جو نماز کو خفیف و ہتیر
 سمجھیں گے۔

امام کا مقام و مرتبہ

فرقہ تاجیہ شیعہ اثنا عشری کی زبان پر جب بھی امام کا لفظ آتا ہے
 تو ان کے قلب و ذہن میں اس لفظ کے معنی اجاگر ہوتے ہیں۔
 ہمارے مذہب میں امام ایک مہذب و مقدس شخصیت
 کا نام ہے کہ جیسے خداوند عالم نے اپنی رضا و اختیار سے منتخب فرماتا ہے
 امام کا انتخاب خدا تے بزرگ و برتر انسانوں ہی میں سے کرتا ہے
 اور اپنے بے پایاں لطف و کرم سے اُسے پیغمبر اکرمؐ کا جانشین
 بناتا ہے۔

امام کا مقام و مرتبہ اس قدر باوقار و با عظمت ہوتا ہے کہ مخلوق
 خدا اپنے تمام مسائل و مشکلات کے حل کیلئے ان کی طرف رجوع کرتی ہے۔

امام رسول اللہؐ کا جانشین ہوتا ہے اور اس بات کی لیاقت رکھتا ہے کہ
 رسول اللہؐ کی طرح مصائب و مشکلات میں لوگوں کا یار و مددگار ہو۔
 لوگ اپنے جسمانی و روحانی امراض اور اپنی ملالی و معنوی مشکلات
 کو لیکر امام کی خدمت میں حاضر ہوتے ہیں اور اسے اپنے لئے وسیلہ
 بناتے ہیں اور ان کے علم و فکر اور روحانیت سے مدد و طلب کرتے
 اور اس طرح اپنی مشکلات کو حل کرتے ہیں۔ کیونکہ امام کے علاوہ
 کوئی عام انسان یہ کام نہیں کر سکتا۔

امام ہدایت کا ذمہ دار ہوتا ہے یعنی وہ لوگوں کو دنیوی اور آخری
 بھلائیوں سے آگاہ کرتا ہے اور امام اللہ کی جانب سے رسول اکرمؐ
 کے نائب کی حیثیت سے بنی نوع انسان کی رہبری کے عہدے
 پر فائز ہوتا ہے۔

اسی وجہ سے امام جعفر صادق علیہ السلام دُنیا کے قلب میں جلوہ افروز
 تھے اور اطراف عالم سے مسائل کا سیلاب ان کی طرف رواں تھا۔
 دینی و دنیوی مسائل کے علاوہ طب اور حفظانِ صحت سے
 مربوط مسائل میں بھی لوگ آپ ہی طرف رجوع کرتے تھے اکثر السید ہوتا تھا
 کہ بیمار اور درد مند لوگ امام کی خدمت میں حاضر ہوتے اور ان کے
 عظیم بلند پایہ علم سے فیض یاب ہوتے اور ان کی مدد سے شفا حاصل
 کرتے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام لوگوں کی تکالیف و امراض کے طبیب تھے
 اور یہ کوئی تعجب کی بات نہیں اس لئے کہ جو روح کا طبیب ہو تو یہ کیسے
 ممکن ہے کہ وہ جسم کا طبیب نہ ہو۔

کے کہنے کے مطابق عمل کیا اور شفا پائی۔

۲. زکام

امام جعفر صادق علیہ السلام کے اصحاب میں سے ایک کو زکام ہو گیا۔ امام نے اس سے فرمایا۔ زکام تو خدا کے احسانات میں سے ایک احسان اور خدائی نوح کا ایک شکر ہے۔ جو بھاری طرف آیا ہے۔ تاکہ تمہیں بیماری سے نجات دلا دے، اگر تم چاہتے کہ یہ زکام ختم ہو جائے تو ۱/۴ درہم وزن کے برابر کلو سنجی اور ۱/۴ درہم وزن کے برابر کندس (وہ بونٹی جس سے پھنکیں زیادہ آتی ہیں) لیکر ان دونوں کو آٹے کی طرح باریک ٹوٹ لو، اور پھر اس سفوف کو ناک کے ذریعے سانس کے ساتھ اوپر بھینچو۔ ایسا کرنے سے تمہارا زکام ختم ہو جائے گا۔ لیکن اگر ممکن ہو تو زکام کو اسی طرح رہنے دو۔ کیونکہ زکام انسان کے لئے بہت مفید ہے۔

۳. نظر کی کمزوری

امام کے کسی صحابی نے آپ کی خدمت میں اپنی نظر کی کمزوری کا ذکر کیا تو آپ نے فرمایا: مُر۔ صبر (ایک نہایت تلخ دوا) اور کانور سب کو ہوزن لے کر میرے بنا کر اپنی آنکھوں میں لگا دو، تمہاری نظر تیز ہو جائے گی۔



اب ہم طب سے متعلق احادیث کا اردو ترجمہ قارئین محترم کی خدمت پیش کرتے ہیں جنہیں امام سے نقل کیا گیا ہے۔
ہم خداوند عالم کی بارگاہ میں دعا گو ہیں کہ اس ترجمہ کو لوگوں کے لئے مفید قرار دے اور ترجمہ کو دین کو آخرت میں اس کا اجر جزیل عنایت عنایت فرما۔

مختلف امراض اور ان کا علاج

سر کا درد

داؤد رقی سے مروی ہے کہ میں امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں حاضر تھا کہ خراسان کا رہنے والا ایک آدمی جو مکہ جا رہا تھا، امام علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا اور سلام کرنے کے بعد اس نے امام سے ایک دینی مسئلہ پوچھا۔
امام نے تفصیلاً اسے مسئلہ کا حل بتایا۔
اس کے بعد اس مرد خراسانی نے کہا: یا بن رسول اللہ! خراسان سے یہاں تک سر کے درد میں مبتلا ہوں جس کی وجہ سے بہت بے چین ہوں۔ اس کا علاج کیا ہے؟

امام علیہ السلام نے فرمایا:
نہانے کے لئے جاؤ اور سب سے پہلے سات چلو گرم پانی سر پر ڈالو اور ہر مرتبہ زبان سے خدا کا نام لو، ایسا کرنے سے سر کا درد ختم ہو جائے گا۔ اور پھر دوبارہ اس مرض میں مبتلا نہیں ہو گے۔
یہ سن کر مرد خراسانی فوراً نہانے کے لئے چلا گیا۔ اس نے امام

۴۔ موتیا

ایک شخص امام کی خدمت میں حاضر ہوا، اس کی آنکھوں میں موتیا ہو گیا تھا، جس کی وجہ سے اسے بہت تکلیف تھی امام نے اس سے فرمایا، سفید مرچ اور لمبی مرچ دو درہم اور صاف نوشادر ایک درہم کے برابر سیکر ان سب کو ملا کر اس قدر گوٹو کہ سرمہ کی طرح نرم ہو جائے اس کے بعد اسے کسی باریک کپڑے سے پھان لو اور پھر ہر آنکھ میں تین تین سلائیاں لگاؤ، کچھ دیر صبر کرو اس عمل سے تمہاری آنکھوں کی سیاہی پر سے سفیدی چلی جائے گی اور کچھ خدا سے درو کو سکون مل جائے گا۔ اس کے بعد اپنی آنکھوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو لو اور اس کے بعد کائے پتھر کی سلائی سے سرمہ لگاؤ۔

۵۔ پیٹ کا درد

ایک شخص نے امام کی خدمت میں عرض کی کہ میری پیٹی پیٹ کے درد کی وجہ سے نہایت کمزور و لاحق ہو گئی ہے۔ اس کا علاج کیا ہے؟ امام نے فرمایا اسے چاول اور چربی کیوں نہیں دیتے۔ اس کے بعد امام نے چاول اور چربی کو ملا کر پکانے کا طریقہ بھی بتایا۔ اس مرد نے اسی غذا سے اپنی پیٹی کا علاج کیا اور پیٹ نے شفا پائی۔



۶۔ دست

عبدالرحمن بن کثیر کہتے ہیں کہ مجھے مرنیہ میں دستوں کی بیماری لگ گئی۔ امام نے مجھے حکم دیا کہ گوس کے سفوف کو زیرے کے پانی کے ساتھ ملا کر کھاؤں۔ میں نے اسی طرح کیا تو دست رک گئے۔

۷۔ ریاحی درد

امام کے ایک صحابی ذریعہ کو گیس کی شکایت تھی۔ امام نے ان سے پوچھا کہ کیا تمہارے پیٹ میں درد بھی ہوتا ہے؟ انہوں نے کہا جی ہاں! تو امام نے فرمایا کہ شہد اور کوبی کیوں نہیں کھاتے انہوں نے فوراً اس پر عمل کیا اور شفا پائی۔

۸۔ سوجن

قابر بن حسان صوفی نے امام کی خدمت میں تحریر کیا کہ میرے بدن میں ایک گیس ہے جو سرے پاؤں تک دوڑتی ہے آپ میرے لئے دعا کریں کہ اس تکلیف سے نجات مل جائے۔ امام نے ان کے حق میں دعا کی اور جواب میں لکھا جوہ اور عنبر سے دوائی بناؤ اس کے استعمال سے شفا پاؤ گے۔

۹۔ جسمانی کمزوری

ایک شخص نے امام سے جسمانی کمزوری کی شکایت کی۔ امام نے

ایک مٹھی لپے ہوئے چاول کھاؤ اس کے بعد فرمایا۔ دست کے مریضوں کو چاول کی روٹی دو۔ کیونکہ ضعیف و کمزور معدوں کے لئے چاول کی روٹی تمام غذاؤں میں سب سے زیادہ مفید و بہتر ہے۔ چاول معدے کو غذا ہضم کرنے کیلئے آمادہ کرنے اور درد کو ختم کرتے ہیں۔

۱۲۔ برص

ایک شخص نے امام کی خدمت میں عرض کی کہ میرے جسم پر سفید داغ ہو گئے ہیں امام نے اسے حکم دیا کہ نہانے جاؤ اور ان داغوں پر بال صفا پاؤ ڈراؤ مہندی لگاؤ۔ اس نے اسی طرح کیا، اور لیک ہی تیرے کے عمل سے داغ ختم ہو گئے۔

۱۳۔ بلغم

بلغم کے علاج کے لئے امام نے فرمایا علیک رمی و چبانے والی گوند (گوند) ایک خاردار درخت کی گوند (صعتر) پہاڑی پودے (زربناد) اور کلو بنجی کو ہوزن لے کر ایک ساتھ کوٹ لو اور جب نشاے کی طرح نرم ہو جائے تو کپڑے سے چھان لو اسکے بعد شہد سے نمید کر لو اور ہر رات ایک اخروٹ کے برابر کھاؤ، انشاء اللہ مفید ثابت ہوگا

۱۴۔ پیشاب میں تکلیف

امام کے ایک صحابی فضل نے امام سے پیشاب کی تکلیف کی شکایت کی۔ امام نے فرمایا: رات کے آخری حصے میں کلو بنجی

فرمایا: دودھ پیا کرو۔ اس نے کہا دودھ تو بیتا تھا مگر اس نے نقصان کیا۔ امام علیہ السلام نے فرمایا: دودھ نقصان دہ چیز نہیں۔ تم نے دودھ کے ساتھ کوئی چیز کھائی ہوگی اور تمہیں اسی نے نقصان پہنچایا اور تم نے خیال کیا کہ دودھ نے نقصان پہنچایا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں

۱۵۔ ملیر یا بخار

ابراہیم جعفی امام کی خدمت میں حاضر ہوئے، اس وقت وہ سخت بیمار تھے اور چہرے کا رنگ اٹا ہوا تھا۔ امام نے پوچھا کس وجہ سے تمہارا چہرہ پھیکا پٹا ہوا ہے۔

ابراہیم جعفی نے عرض کیا مجھے باری کا بخار ہے جو دو دن بھڑک رہا ہے۔ تیسرے دن بڑھ جاتا ہے۔ یعنی دو دن ٹھیک رہتا ہوں اور تیسرے دن بخار پھر حملہ آور ہو جاتا ہے

امام نے فرمایا: تم اس مفید اور خوشبودار دوا سے استفادہ کیوں نہیں کرتے یعنی سرخ شکر کو پیس کر پانی میں ملاؤ اور صبح نہار منہ پانی کے بجائے اس شربت کو پیو۔

امام جعفی کہتے ہیں میں نے ایسا ہی کیا اور پھر مجھے باری کا بخار نہیں ہوا۔

۱۶۔ دست

خالد بن مخنف نے امام کی خدمت میں اپنے پیٹ کے درد کی شکایت کی۔ امام نے فرمایا: چاول دھو کر میں لو اور ہر صبح

کھاؤ فضل نے کچھ روز اسی طرح کیا تو تکلیف دور ہو گئی۔

۱۵۔ منی کی کمزوری

عمر بن حسنہ جمال کا لطف کم پھیلتا تھا، یعنی اس کی منی میں کمزوری تھی۔ اس نے امام سے اس چیز کی شکایت کی تو امام نے فرمایا: کہ تم سب سے پہلے خدا سے عز و جل کی بارگاہ میں استغفار کرو اور اس کے بعد انڈے اور پیاز کثرت سے کھاؤ۔ جن دنوں کو یہ کمزوری ہو انہیں چاہیے کہ کثرت سے انڈے اور پیاز کھائیں۔

۱۶۔ قوتِ باہ کی کمی

ایک شخص نے امام کی خدمت میں عرض کیا کہ میں چاہتا ہوں کہ جنسی لذت سے بہت زیادہ لطف اٹھاؤں لیکن ایسا نہیں ہوتا مجھے کوئی ایسا بتائیے جس سے میری یہ تمنا پوری ہو جائے۔

امام نے فرمایا

سفید پیاز کاٹ کر گھی میں تل لو اس کے بعد ایک برتن میں انڈا ڈال کر سموٹڑا سا بنک چھڑک لو اور پھر اس انڈے کو سرخ کی ہوئی پیاز میں ڈال دو اور کچھ دیر بچنے دو۔ یہ غذا کھانے سے تمہیں جنسی قوت حاصل ہو جائے گی۔

اس شخص کا کہنا ہے کہ میں نے امام کے کہنے کے مطابق عمل کیا اور اس غذا کی برکت سے اپنی دلی مراد کو پا لیا۔

امام جعفر صادقؑ نے وقتِ ضرورتِ عملِ جِراحی کو تجویز فرمایا۔ آپ کی خدمت

میں عرض کیا گیا کہ ایک مریض دوا کھاتا ہے لیکن ضرورت کے تحت عملِ جِراحی سے کما علاج کرنا پڑتا ہے اور بعض میں کہ وہ اس عمل سے مر جائے۔ کیا یہ جائز ہے۔ امام نے فرمایا۔ وقتِ ضرورتِ عملِ جِراحی سے علاج کرنا جائز ہے لیکن اگر ہلاکت کا خوف نہ ہو تو جائز نہیں اس کے علاوہ امام نے بوقتِ ضرورتِ نہرِ ملی دواؤں کے استعمال کو بھی جائز قرار دیا ہے۔

اسمعیل بن حن جو کہ طبیب تھا، اس نے امام کی خدمت میں عرض کیا میں ایک عرب ہوں میرا تعلق طب سے ہے مجھے بعض اوقات عملِ جِراحی کے ذریعہ مریض کا علاج کرنا پڑتا ہے کیا جائز ہے؟ امام نے فرمایا جائز ہے۔
اس نے کہا: کبھی ایسا بھی ہوتا ہے علاج کیلئے مریض کو نہرِ ملی دوائیں دینی پڑتی ہیں کیا یہ جائز ہے؟ امام نے فرمایا: کوئی حرج نہیں جائز ہے۔

امام علی مقام نے میوے اور جڑی بوٹیوں کے ذریعے جو علاج کے طریقے بتائے۔ اب ہم ان کا ذکر کرتے ہیں کہ جن سے آج کے اس ترقی یافتہ دور کے علماء طب استفادہ کرتے ہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے آج سے تیرہ سو سال قبل طب سے متعلق جو قوانین بیان فرمائے تھے۔ وہ اس زمانے کے علماء طب کے عقیدے سے مطابقت رکھتے ہیں۔ جان لیجئے کہ آج کے اطباء ان قوانین کو دورِ حاضر کے مکمل علمی وسائل سے منطبق کرتے ہیں۔

لہسن

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: لہسن کے ذریعے اپنی بیماریوں کا علاج کرو۔ لیکن لہسن کی بو کے ساتھ مسجد میں نہ جاؤ۔

نیر لہسن مندوبہ ذیل امراض کا علاج بھی کرتا ہے، یا کسی حد تک انہیں کم کر دیتا ہے۔

تبّ دق، یسیرا، سانس کی تکلیف، بدن کے رنگ کا گرلا پن، بھٹی و معدے کی بدبو، خناق، خسرہ، کالی کھانسی، معدے کی گری، معدے کا زخم، خواہ پرانا ہو یا نیا۔ پیشاب و حوض کے مقامات کو صاف کرنا۔ گردوں کی صفائی کرنا۔ بچوں کے پیٹ کے کڑے ہو آنٹوں میں پیدا ہوتے ہیں ان کا خاتمہ کرنا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ جن عسلاتوں میں لہسن زیادہ استعمال ہوتا ہے، اُن لوگوں کی عمریں لمبی، چہرے شاداب، اور زندگیاں صحت و سلامتی کے ساتھ گذرتی ہیں۔

اس بات سے معلوم ہوتا ہے کہ لہسن کے باسے میں امام کے مختصر اقوال مسقدر مفید اور جسامت ہیں شاید آنے والے دور میں جبکہ علم طب اور زیادہ ترقی کر لے تو اُس وقت لہسن کے خواص و فوائد اور زیادہ آشکارا ہو جائیں اور طبی نقطہ نگاہ سے امام کے کلام کی عظمت و بلندی واضح طور پر سامنے آئے گی۔

پیاز

امام فرماتے ہیں۔ پیاز کھاؤ کیونکہ پیاز کی تین خصوصیات ہیں۔
۱۔ انسان کے سوسڑھوں کو مٹا کرتی ہے۔
۲۔ منہ کو خوشبودار کرتی ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا، لہسن ستر بیماریوں کی دوا ہے۔ اس زمانے کے لوگ اس آسانی سے دستیاب ہونے والی چیز کی خاصیت سے آگاہ نہیں تھے، لیکن اس علم و ہنر کے دور میں علمائے طب نے اپنی دقیق تحقیقات کے ذریعہ لہسن کی خصوصیات کو پہچان لیا ہے۔

فرانس کا ڈاکٹر "ریم" اپنے ایک مضمون کہ جس کا عنوان "خوش نبت ہیں وہ لوگ جو لہسن کھاتے ہیں" میں لکھتا ہے۔

جسمانی قوت اور مختلف بیماریوں کی روک تھام کے لئے لہسن بہت موثر ہے، اس کے علاوہ مشہور و معروف اطباء مثلاً "سالمین برڈٹ" "لوٹز" "دربریہ" اور دیگر اطباء نے اپنے تجربات کے ذریعہ لہسن جیسی مفید چیز کا بہت ہی اچھا نتیجہ اخذ کیا ہے، اور وہ اس کی طبی خصوصیات کا ذکر کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ لہسن انسانی بدن کی تقویت اور بلڈ پریشر کی روک تھام کے لئے ایک مکمل علاج ہے۔

المختصر یہ کہ جدید طب میں لہسن کو ایک مستقل و موثر دوا کے طور پر پہچان لیا گیا ہے۔ لہسن دل کے پتھروں کو فروخت بخشتا، رگوں میں خون کے بہاؤ کو منظم کرتا، خون کو صاف کرتا، اور جسمانی نظام کو سہل طاعت و رینادیتا ہے کہ وہ خون کی بیماریوں پر غلبہ پالیتا ہے۔ اسی لئے وہ خواتین جو حوض سخی تکلیف میں مبتلا ہیں اگر وہ لہسن استعمال کریں تو اس تکلیف سے چھٹکارہ پالیں گی۔

اس کے علاوہ جلد بوڑھا ہونا جو کہ فسادِ خون کی وجہ سے ہوتا ہے جوڑوں کے درد اور لہو اسیر کیلئے لہسن ایک شفا بخش اور مفید دوا ہے

ایک اور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ پیاز ایک ایسے گراں قدر مادے پر مشتمل ہے کہ جو ناک اور گٹے کے درمیان کم کرتا اور سانس کے مقام کو ہلکا رکھتا ہے۔

پیاز کے فوائد کے بارے میں اب تک اطباء سی کچھ کہہ چکے ہیں اور بلاشبہ آئندہ پیاز کے اور بھی بہت سے فوائد سامنے آئیں گے۔ کہ جو علمی دنیا میں پیاز کے مقام کو اور زیادہ بلند پر لیجا دیں گے۔

مولی

مولی ایسی سبزی ہے کہ جس میں مندرجہ ذیل خصوصیات پائی جاتی ہیں، پیشاب زیادہ آتا ہے۔ گردوں کو صاف کرتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے، بدھمی کو ختم کر کے ہضم کے عمل کو آسان بناتی ہے، جوڑوں کے درد اور پیٹ کی گیس کو ختم کرتی ہے۔ سینے کو ہلکا کرتی ہے، اسکے علاوہ کھانسی، جگر کی بیماریوں اور بلغم کا خاتمہ کرتی ہے۔

یہ اس زمانے کے اطباء کی تحقیق ہے جبکہ امام جعفر صادق علیہ السلام نے بارہ صدی قبل فرمایا تھا کہ مولی استعمال کرو، کیونکہ اس کے پتے معدے کی گیس کو ختم کرتے ہیں۔ اس کا گودا پیشاب کے بہاؤ کو آسان کرتا ہے اور اس کی بستر بلغم کا خاتمہ کرتی ہے۔

گاجر

گاجر کی خصوصیات کے بارے میں اطباء کہتے ہیں کہ گاجر میں بناتی شکر کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے کہ جو جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

۴۔ جنسی طاقت کو بڑھاتی ہے۔

نیز امام نے فرمایا کہ پیاز منہ کو خوشبو از چہرے کو شاداب اور قوت باہ کو زیادہ کرتی ہے۔

اس کے بعد فرمایا۔ پیاز جسم سے تھکاوٹ دور کرتی، اعصاب کو نارمل کرتی، لذت جنسی کو زیادہ کرتی، اور بخار کے مرض کو دور کرتی، یہ ہے دوسری صدی ہجری میں امام کا کلام۔ جبکہ اس وقت لوگ علم طب اور علم الابدان سے کم آشنا تھے، لیکن آج کے دور میں علوم کی حقیقت لیبارٹریوں میں آشکار ہو رہی ہے، لہذا اس قسم کی جبری بوٹیاں اپنے وجود کی حکمت کی طرف نور انسانی کو مائل کر رہی ہیں۔ اور علم کی پیش رفت کے ساتھ ساتھ ان کے تمام فوائد خوبیاں آشکارہ ہوتی جا رہی ہیں۔

ڈاکٹر لاکوئسکی کہ جس نے پیاز پر تحقیق کی ہے، کہتا ہے کہ پیاز سرطان جیسے موزی و مہلک مرض سے مقابلے کے لئے ایک طاقتور حریف ہے۔

نیز ڈاکٹر لاکوئسکی کہتا ہے کہ پیاز پر ہماری تحقیق اسی طرح جاری ہے۔ اور ہم یقین ہے کہ ایک دن وہ آئے گا، جب یہ چھوٹی سی چیز انسانی امراض کے علاج کا ایک انتہائی اطمینان بخش ذریعہ ہوگی۔ ڈاکٹر دامر کہتا ہے کہ پیاز غذا کے ساتھ ساتھ دوا بھی ہے۔ اس کے علاوہ دو سر ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ پیاز گڑھے، مٹانے اور پیاس کے لئے بہترین دوا ہے۔ اور وہ کئی پیاز کھانے کو ترجیح دیتے ہیں۔

زمانے ہیں مینگن کھاد کیونکہ یہ صفرے کی تھیلی کو ضرر پہنچائے بغیر،
بچتے کو فائدہ پہنچاتا ہے، نیز یہ سبزی بغیر کسی تکلیف کے دوسری
بیماری کا علاج کرتی ہے۔

کدو

اطباء کہتے ہیں کہ دماغ کو تروتازہ اور مزاج کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے
حلوة کدو انتہائی مفید ہے۔ اس کے علاوہ کئی کدو کے بہت سے
فوائد ہیں۔ مثلاً جسمانی رگوں کے بند مساموں کو کھولتا ہے، معدے کو
نرم رکھتا ہے، خصوصاً معدے کی جلن کو ختم کرتا ہے، نیز برقان کے
مرض کا علاج کرتا ہے، کدو کے ذریعے جسمانی گرمی سے ہونے والے
بخار ختم ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ شدید بے خوابی کے مرض میں مبتلا ہیں۔ کدو کے استعمال
سے بے خوابی سے نجات مل جائے گی اور خوب نیند آئے گی، ادھیڑ عمر
لوگوں کی جسمانی و دماغی کمزوری کے لئے کدو بہت مفید ہے، کیونکہ
عمر کے اس حصے میں جسمانی و دماغی طاقت کم ہو جاتی ہے، اگر اس عمر کے
افراد کدو کھائیں تو وہ اپنے اندر توانائی کا احساس کریں گے اور جسمانی غلیے
حیات نو پالیں گے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ کدو دماغی صلاحیتوں کو
بڑھاتا ہے اور مرض قولنج کے لئے نہایت مؤثر ہے۔



البتہ بچوں کے لئے اس کا مفہم کرنا دشوار ہوتا ہے۔
برقان کے علاج کے لئے گاجر کا جوس انتہائی مفید ہے اور اگر جوس
کو شہد ملا کر پیا جائے تو قوتِ باہ کو بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر
اور آنتوں کے علاج کے لئے بہت مفید ہے۔

جن لوگوں کو سانس لینے میں دشواری ہوتی ہو یعنی وہ دے کے
مرض میں مبتلا ہوں یا جن کو اعصابی کمزوری ہو تو ڈاکٹر زان کے لئے گاجر
تجویز کرتے ہیں۔

اطباء کہتے ہیں کہ بچوں کی رشد و نمو کیلئے گاجر کا جوس بہت مفید
چیز ہے اور گاجر کھانے سے پیٹ کے کیر نے ختم ہو جاتے ہیں۔ اسکے علاوہ
خون بڑھتا ہے اور جسم میں خون کی فراوانی کا احساس ہوتا ہے
اس زمانے کے اطباء نے گاجر کے باغی میں بہت کچھ کہا ہے
اور اس کے فوائد سے متعلق جو کچھ ہے وہ معنی نیر ہے، لیکن حضرت امام
جعفر صادق علیہ السلام نے اپنے دور میں فرمایا۔
"قولنج و لبواسیر کے مرض کے لئے گاجر بہت مفید ہے۔ یہ
قوتِ باہ کو بڑھاتی اور گردوں کو گرم کرتی ہے۔"

مینگن

اطباء کہتے ہیں مینگن ایسی سبزی ہے جو ہر مزاج والے کے لئے مناسب
ہے، یہ سبزی معدے کو طاقتور بناتی اور رگوں کو نرمی عطا کرتی ہے۔
نیز بکھرے میں ابلے ہوئے مینگن پکا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے
اس کے علاوہ تلی اور پتے کے لئے بہت مفید ہے۔ امام جعفر صادق

ابھی طرح دھولینا چاہیے، تاکہ بیرونی جراثیم دودھ میں کینز نہ لگیں۔
جراثیم فسان کے جسم میں داخل ہو جائیں تو بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

لیکن نوع انسانی کے ان حقائق سے صدیوں قبل امام جعفر صلوٰۃ اللہ علیہ السلام نے فرمایا: پھل پر گوماڑہریلے اثرات ہوتے ہیں لہذا جب وہ تہلے سے ہاتھوں میں پہنچے تو سب سے پہلے انہیں اپنی طرح دھو لو۔
امام نے پھلوں کے فوائد اور خصوصیات کے بارے میں جو کچھ بیان فرمایا ہم ان میں سے بعض کا ذکر یہاں پر کرتے ہیں

انگور

امام نے فرمایا: انگور اعصاب کو مضبوط کرتا، تھکاوٹ کو دور کرتا اور انسان کے دل کو تازگی عطا کرتا ہے۔

مزید فرمایا: ایک پیغمبر نے خدا کی بارگاہ میں اپنے غم و اندوہ کی شکایت کی۔ تو انہیں جواب ملا کہ اس سے نجات حاصل کرنے کیلئے انگور کھاؤ۔

اطباء کہتے ہیں کہ انگور میں تین خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

۱۔ مہک کو نرم و ملائم کرتا ہے۔

۲۔ خون صاف کرتا ہے۔

۳۔ جسم کو غذا پہنچاتا ہے۔

انگور کا جوس زہل شدہ طاقتوں کو بحال کرتا ہے، خون کی گردش

کو آسان بناتا اور معدے میں خمیر شدہ فاسد مواد کو ختم کرتا ہے۔

سبزی اور پھلوں کے متعلق امام کی گفتگو

سبزی اور پھلوں کے بارے میں آج کا علم بہت کچھ کہتا ہے حیات انسانی اور اس کی نگہداشت کے لئے خدا کی عطا کردہ ان دونوں نعمتوں کو انتہائی موثر سمجھا گیا ہے۔

آج بھی اطباء اکثر لوگوں کو سبزی اور پھل کھانے کا مشورہ دیتے ہیں، بالخصوص جو لوگ کھچھڑوں، قہرس، دپاڑوں کے شدید درد اور اسی طرح کی تکالیف میں مبتلا ہوں۔ تو اطباء ان کے لئے پھل اور سبزی تجویز کرتے ہیں، کیونکہ تحقیق سے ثابت ہے کہ ان دونوں حیات بخش مادیوں میں کافی مقدار میں جوہر سرکہ

مواد قدری SHOWER اور AZOTE مواد پایا جاتا ہے۔

اسی بنا پر اطباء بعض پھل اور سبزیوں کو خوش مزاجی، بعض کو پیشاب کھل کر آنے، بعض کو غذا ہضم ہونے اور بعض کو تقویت کیلئے مفید قرار دیتے ہیں۔

اور اس کے ساتھ ساتھ اطباء اس بات کی بھی تاکید کرتے ہیں کھانے سے پہلے سبزی اور پھلوں کو لازمی طور پر دھولینا چاہیے تاکہ وہ مختلف قسم کی آلودگی سے پاک ہو جائیں کیونکہ پھل اور سبزی اکثر مٹی اور گندے پانی سے آلودہ ہوتی ہیں اور اس کے علاوہ یہ گاؤں اور بھری دلوں کے ہاتھوں سے ہوتی ہوئی پہنچتی ہیں، لہذا اس لئے بھی انہیں

جگہ اور گردوں کے لئے بہت مفید ہے۔ اسکے علاوہ بعضی نقرس والے امراض، صفرا، معدے کی گیس اور بلواسیر کے لئے بہت مفید ہے اور اسکے علاوہ ٹی بی اور سرطان جیسی مہلک بیماریوں کی بھی کسی حد تک روک تھام کرتا ہے۔

انگور میں وٹامن A B C پایا جاتا ہے، بخار کی وجہ سے ہونے والی تکلیف دور بھی انگور کھانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

علمائے علم کیمیا کہتے ہیں کہ انگور کا رس معدے میں رطوبت کو زیادہ کرتا ہے اور تپتی اور ریڑھ کی ہڈی جوڑنے کیلئے بہت مفید ہے انگوریں ہڑتال لایک قسم کی نہر ملی دھات کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے کہ جو خون کے بہاؤ کو تیز کرتی ہے اور نیچے چہرے کا روپ نکھارتی ہے۔ اسی وجہ سے انگور اسٹاک سرطان اور ٹی بی جیسی بیماریوں کیلئے بہت مفید ہے جیسا کہ امام نے فرمایا انگور اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، تھکاوٹ کو دور کرتا ہے اور جسم کو تروتازگی عطا کرتا ہے۔

امام کی علمی و فکری عظمت سے آشنہ ہونے کے لئے جب ہم انگور کے فوائد سے متعلق بیسویں صدی کے اطباء و علماء کے اقوال سے امام کے مختصر و مؤثر بیان کو تطبیق کرتے ہیں تو ہمیں امام کا قول ان کے بیانات کے عین مطابق نظر آتا ہے۔

سیب

امام جنس صادق فرماتے ہیں۔ سیب کھاؤ کیونکہ یہ پھل اندرونی گرمی کو ختم کر کے مزاج میں ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اور بخار

کے مریضوں کو شفا عطا کرتا ہے۔

نیز امام نے فرمایا۔ اگر لوگ سیب کے پنہاں فوائد کو جان لیتے تو اپنے مریضوں کا سیب کے علاوہ کسی دوسری دوائی سے علاج نہ کرتے، اسکے علاوہ سیب انسان کے دل میں خوشی پیدا کرتا ہے۔ لہذا انسان کے دوسرے اعضاء کی نسبت سیب کا اثر دل پر بہت تیزی کے ساتھ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ فرمایا۔ اپنے بخار کے مریضوں کو سیب کھلاؤ کیونکہ ان کے لئے سیب کے زیادہ مفید چیز کے بائے میں نہیں ہوتا۔ اسی طرح اطباء کہتے ہیں کہ سیب کھانے سے دل دماغ اور جگر مضبوط اور تروتازہ ہوتے ہیں، اختلاج قلب اور دماغ کے مریضوں کے لئے سیب سونگھنا بہت مفید ہے۔

اور اسکی دوسری خصوصیت یہ ہے کہ معدے کے مریضوں کو اس سے روک تھام اور معدے کی کارکردگی کو بہتر بنا کر بھوک بڑھاتا ہے۔ پکا ہوا سیب کھانسی کا انتہائی مؤثر علاج ہے۔ اسکے علاوہ جلدی امراض اور بے خوابی کے لئے بھی پکا ہوا سیب بہت بہتر دوا ہے۔

انار

امام نے فرمایا۔ اپنے بچوں کو انار کھلاؤ اور اسی طریقے سے انھیں تیزی سے جوانی کی طرف لے جاؤ۔ نیز فرمایا انار کو بچوں کے ساتھ کھاؤ تاکہ کھائے معدے کی دلیوریوں کو مختلف قسم کی آلودگی سے پاک کرے اور بخاری دماغی قوتوں کو جلا بخشنے۔

اور دل کو سکون ملتا ہے۔ نیز فرمایا جو کوئی بہ کو نہار منہ کھاے
تو اس کا لطفہ سالم ہوگا اور اس نتیجے میں پیدا ہونے والا بچہ خوبصورت
ہوگا۔

اس کے علاوہ فرمایا "بہ دل کو طاقت و راہِ ضمیر کو روشن
کرتا ہے۔ امامؑ نے بہ کے بارے میں جو کچھ فرمایا ہے۔ آج تک
کے اطباء نے اس سلسلے میں جو بھی تجربات و تحقیقات کی ہیں، وہ
اس سے زیادہ کچھ نہیں کہہ سکے۔

اطباء کہتے ہیں۔

بہ چہرے کو شاداب، دل کو خوشحال و مضبوط، ذہن کو طاقتور
معدے کو درست، قوتِ باہ میں افزائش، گردوں کو منظم، مثانہ
کو صاف، پیشاب کے نظام کو بہتر معدے کو نرم و ملائم اور معدے
کی ترکالیف کو کم کرتا ہے۔

انجیر

امامؑ نے فرمایا۔ "انجیر منہ کی بدبو دور کرتی ہے، ہڈیوں
کو مضبوط کرتی ہے اور بال بڑھانے والے سیلز کو تروتازگی و
قوت عطا کرتی ہے اور ترکالیف کو بغیر دوا کے ختم کر دیتی ہے۔
امامؑ نے مسائل کی قوتِ فہم کے مطابق اس پھل کی اہم
خصوصیات بیان فرمائیں لیکن اس پھل سے متعلق تحقیقات کے

بہ۔ یہ پھل ایران و بعض دور کے ممالک میں پایا جاتا ہے۔

اطباء کہتے ہیں۔ انارخون کو صاف کرتا ہے جسم کے لئے مناسب
مواد پیدا کرتا ہے، اعصاب کو تروتازگی بخشتا ہے، جسم کے بند
مساموں کو کھولتا ہے۔ پیٹ کو نرم و ملائم کرتا ہے۔ پیشاب
کھولنے کا سبب بنتا ہے۔ جگر کو طاقت و دہناتا ہے، اور ریرقان
کی بیماری، تلی کی ترکالیف، اختلاجِ قلب اور شدید کھانسی کی
مؤثر دوا ہے۔

اسکے علاوہ انار آواز کو صاف کرتا، بہرے کو نکھارتا، جسم کو تروتازہ
کرتا اور معدے کے کیمڑوں کو مارتا ہے۔

یہی وہ مقام ہے کہ جہاں پر انار کی خصوصیات سے متعلق امامؑ کا
جامع بیان واضح ہو جاتا ہے کہ امامؑ نے فرمایا "اپنے بچوں کو انار کھلاؤ
تاکہ وہ تیزی سے جوان ہوں۔ اور جوانی کے لئے صاف دہن و خوش
خون، سالم طبیعت، زندگی کے لازمی مواد، روشن چہرہ اور جسم کی
انتہائی ضروری ہے۔ اور انار میں یہ تمام خصوصیات پائی جاتی ہیں۔
امامؑ نے فرمایا۔ "انار معدے کو صاف کرتا ہے۔ یعنی معدے

کی دیواروں سے ہر قسم کی آلودگی کو دور کرتا ہے۔
اوجیب معدہ صاف ہو جائے تو فہم کا عمل تیز اور آسان ہو جاتا ہے
اور اسکے نتیجے میں خون جو مسلسل اور منظم طریقے سے پہنچاتا رہتا ہے۔
اور خون صحیح طریقے سے گردش کرنے لگتا ہے۔

بہ۔

امامؑ نے فرمایا بہ کھانے سے چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔

بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انجیر ایک ایسا پھل ہے جو مفید غذائی عناصر پر مشتمل ہے اور اس میں اس قدر شوگر پائی جاتی ہے جو جسم کو دافع طور سے فائدہ پہنچاتی ہے۔

انجیر سفیم کے عمل کو آسان بناتی، اور معدے کی کارکردگی کو منظم کرتی ہے۔ انجیر جسم کو طاقتور، چہرہ کو شاداب اور ہڈیوں کو تروتازگی عطا کرتی ہے۔

رات میں انجیر کھانے سے آنسوؤں کی حرکات منظم و ترتیب ہو جاتی ہیں اور بدن صحت مند و خوبصورت ہوتا ہے۔

المختصر یہ پھل غذائیت سے بھرپور اور لذت بخش ہے خون کی خرابی سے پیدا ہونے والی بیماریوں، تپ، دق، سرطان اور جگر کی تکلیف کے لئے انجیر انتہائی موثر ہے۔

کھجور

امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں ایک طبیب نے کھجور ہمیشہ کتنے کتنے فوائد فرمایا۔ ”یہ کیا ہے؟“ کہا گیا یہ برنی کھجور ہے۔ امام نے فرمایا ”اس پھل میں شفاء ہے۔ نیز فرمایا اس پھل میں زہر شفاء رکھی ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جو اپنے ساتھ کوئی بیماری نہیں رکھتا۔ اور اس سے کسی بھی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ جو کوئی ان خشک کھجوروں میں سے سات دن رات کو سوتے وقت کھلے تو اس کے پیٹ کے کڑے مریا تے ہیں۔“

امام نے اپنے اس کلام ”کہ کھجور امراض کھیلے شفا دے اور ایسا پھل ہے کہ جس میں کوئی بیماری و تکلیف نہیں ہے“ کے ذریعے لوگوں کو کھجور کھانے اور اسکے منافع اور فوائد سے استفادہ کرنے کی ترغیب دلائی ہے۔

جدید طبی و کیمیائی علم اپنے عظیم وسائل کی روشنی میں کھجور کے فوائد کی وضاحت کرتے ہوئے کہتا ہے ”کھجور جسم کو گرم، خون کو گاڑھا اور جسم کی جلد کو شادابی و تروتازگی عطا کرتی ہے۔“

جدید علم طب کہتا ہے ”اگر کھجور کو دودھ میں ملا کر کھایا جائے تو اس سے قوت باہ اضافہ ہوتا ہے۔ اور اگر اسے دودھ میں پکا کر کھایا جائے تو جلن کے امراض کا علاج کرتی ہے خشک کھانسی کا خاتمہ کرتی ہے۔ کھجوروں کی جلن اور مٹانے کی ترکیب کو دور کرتی ہے۔“

”بسمہ“ کھجور میں بہت سی خصوصیات پائی جاتی ہیں اس کی خصوصیات کے ضمن میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ کھجور عورتوں کی ماہانہ عادت (حیض) میں غیر معمولی خوں ریزی روکتی ہے اور دستوں کی روک تھام کرتی ہے۔ اور سوزھوں کی اصلاح کرتی ہے لیکن اس پھل کی اہم اور بڑی خاصیت یہ ہے کہ اس میں مادہ ”مائیگنیرولیم“ پایا جاتا ہے کہ جسے سرطان جیسے مہلک مرض کے علاج مفید و مسترار دیا گیا ہے۔

کئی دفعہ کی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ کھجور کی نگہداشت کرنے والوں، یا وہ لوگ جن کا کھجور سے تعلق رہتا ہے ان میں سرطان کے مریض کم پائے جاتے ہیں۔

خون کے سرخ جیشوں کو زیادہ کرتی ہے، اعصاب کو سکون پہنچاتی ہے، خواب آور ہے۔ آنکھوں میں چمک پیدا کرتی ہے۔ بالوں کی رنجش کو محکوم بناتی ہے۔ ساگ کھانے والے کا چہرہ اور ہونٹ ہمیشہ گلابی رہتے ہیں۔ ان تمام خصوصیات کی وجہ یہ ہے کہ ساگ انسان کے خون کو صاف کرتا ہے۔ اور امام نے بھی یہی فرمایا ہے کہ ساگ کھاؤ کیونکہ یہ تمہارے خون کو صاف کرتا ہے۔

کاسنی

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں کہ کاسنی بہترین سبزی ہے، کاسنی کھاؤ تاکہ تمہارا خون زیادہ ہوا و جسم جنسی رغبت سے سرشار ہو جائے۔ اور تمہاری اولاد خوبصورت ہو۔

اس کے علاوہ فرمایا کہ جو کوئی رات کو کاسنی کے سات پتے کھا کر سوتے وہ پوری رات درد و قوہ سے محفوظ رہے گا۔ اس دور کے اطباء کہتے ہیں کہ کاسنی اعصاب کو مضبوط رکھتی ہے جسم کی زائل شدہ قوتوں کو بحال کرتی ہے دل و جگر اور گردوں کو تروتازگی عطا کرتی ہے۔ بینائی تیز کرتی ہے۔ رحم کے لئے بہت مفید ہے اور طبیعت میں اعتدال پیدا کرتی ہے۔

کاسنی کی تعریف میں امام کا یہی بیان کافی ہے کہ یہ سبزی جنسی رغبت بڑھاتی ہے اور بچے میں خوبصورتی پیدا کرتی ہے۔ کیونکہ جب تک طبیعت سالم، خون صاف اور

ابھی تو علم اپنے ابتدائی مراحل سے گذر رہا ہے، بعینہ ہی کسندہ علمی طاقت کھجور کے پنہاں فوائد کو ظاہر کر دے اور لذیذ پھل کی عظمت و قدر و قیمت اور فوائد سے پورے علم کو آشنا کرائے۔ اور وہی وقت ہو گا کہ جب زمین پہلنے والے انسان امام جعفر صادق علیہ السلام کے افکار غالب کی حقیقت کو سمجھ سکیں گے۔ اور امام کے اس کلام کی حقیقت کو جان لیں گے کہ ”کھجور میں بغیر کسی تکلیف کے شفا رکھی گئی ہے۔“



ساگ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں ”بغیر کسی تامل کے ساگ سے استفادہ کرو، کیونکہ یہ سبزی خون کو صاف کرتی ہے۔ اس زمانے کے ماہر اطباء کہتے ہیں کہ ساگ پر طبی تحقیقات کی ہیں وہ کہتے ہیں کہ ساگ ایسی سبزی ہے جو کئی اقسام کے ڈانمنز سے بھرپور ہے۔ اس سبزی کے ان حصوں میں معدنی نمک کثرت سے پایا جاتا ہے کہ جن پر سورج کی روشنی زیادہ پڑتی ہے۔

شمیت کہ جو ”نیومان“ کے نام سے مشہور ہے کہتا ہے۔ ”ساگ میں آئرن بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہ سبزی

معالج کا کیا کام ہے؟
جواب ملا - بیماری اور اس کا علاج دونوں چیزیں میری
ہی طرف سے ہیں۔ معالج کا کام صرف انسان کے دل میں اطمینان
پیدا کرنا ہے کہ مریض خطرے سے باہر ہے۔
اسی دن سے معالج کو طبیب کہا جاتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ جب تک تمہاری
طاقتیں بیماری کا مقابلہ کر سکتی ہیں اس وقت تک دوا سے
اجتناب کرو۔

امام فرماتے ہیں۔ جو کوئی بیماری سے عاجز آکر اپنی مرضی سے
دوائی استعمال کرے اور اس دوا سے اس کی موت واقع ہو جائے
تو وہ میری نفرت و ناراضگی کا مستحق ہے اور میں اس سے بیزار ہوں
کیونکہ اس نے اپنے اس عمل سے خودکشی کی ہے۔

•۔ برتن دھونے اور صحن کی جھاڑ دگانے سے رزق میں
اضافہ ہوتا ہے۔

عنوان بصری سے فرمایا "جس غذا کو پسند نہیں کرتے آ
ہرگز میت کھاؤ کیونکہ یہ چیز تم میں حماقت و بے وقوفی پیدا
کرے گی اور جب تک بھوک نہ لگے، دسترخوان پر مت بیٹھو۔
ہمیشہ حلال لقمہ کھاؤ۔ اور رسول اکرم کی حدیث کو ذہن میں رکھو۔
"بھرے پیٹ سے برا کوئی طرف نہیں ایلے جب بھی کوئی غذا کھانے

جسم قوی اور جسم کا نظام تروتازہ و کامل نہ ہو۔ بچہ ہرگز خوبصورت
اور صحت مند نہیں پیدا ہو سکتا۔
درحقیقت انسان کا علم ابھی استعداد بلند و وسیع نہیں ہو کہ وہ
امام کے کلام کے حقائق کو سمجھ سکے۔

علمائے کیمیا نے اپنے انکشافات علمی سے جو کچھ حاصل کیا ہم
نے یہاں صرف اسی کا ذکر کیا ہے۔ اور اب طب و حفظان صحت سے
متعلق امام علی قدس کی مختصر گفتگو پیش کرتے ہیں۔
بلکہ ہم یہ گفتگو "کلمات جاوید" کے نام سے اس بھونٹی سی کتاب
میں تحریر کرتے ہیں۔

طبیب

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں کہ جناب موسیٰ کے
زمانے تک طبیب کو معالج کہتے تھے۔ ایک دن جناب موسیٰ بن جعفر
نے اپنی مناجات میں عرض کیا۔

"اے بارالہا! ان لوگوں کو یہ بیماریاں کون لگاتا ہے؟"

جواب ملا - اللہ

جناب موسیٰ نے دوبارہ سوال کیا۔ "مالک! ان امراض
کا علاج کون کرتا ہے؟" جواب ملا "بندوں کے امراض کا علاج
بھی خدا ہی کرتا ہے۔"

اُس وقت جناب موسیٰ نے عرض کی۔ "پروردگار! جب
تکلیف بھی تیری طرف سے ہے اور علاج بھی تو ہی کرتا ہے۔ تو پس

کھانے کے بعد نسیبت کب لٹنے جسے صحت مند ہوتا ہے۔
غذا انتہائی طریقے سے سمجھ ہوتی ہے اور جسم کی اندرونی تکالیف میں
ٹھہراؤ پیدا ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ یہ حدیث امام رضا علیہ السلام اور اسی طرح امام
جعفر صادق علیہ السلام سے بھی روایت کی گئی ہے کہ رات کے ابتدائی
حصے میں ہمبستری کرنا نقصان دہ ہے۔ اسی لئے اس وقت ہمبستری سے
اجتناب کرنا چاہیے، خواہ موسم سرما ہو یا موسم گرما۔ کیونکہ اس وقت
معدہ اور آنتیں اپنے کام میں مشغول ہوتی ہیں تو اس عالم میں ہمبستری
تولخ، فالج، لقوہ اور رعشے کا سبب بنتی ہے اور اس کے علاوہ
مثانے میں تھری، پیشاب میں رکاوٹ و تکلیف اور بنیانی میں
کمزوری پیدا ہوتی ہے۔ اگر ہمبستری کی خواہش ہو تو رات کے آخری
بہر میں کرنی چاہیے، کیونکہ سحر کے وقت ہمبستری کرنا جسمانی قوتوں
اور نظم ٹھہرنے کے لئے انتہائی مناسب ہے۔ اور بچے کی خلقت
پر بہت ہنرا اثر پڑتا ہے اور ذہین بچہ پیدا ہوتا ہے۔

بیوی میں جنسی رغبت پیدا کرنے کے لئے ہمبستری سے پہلے
اس کے ساتھ چھڑ بھار کرنا، یعنی اسکے پستان اور سینہ و پہلوؤں
کو ملنا بہت ضروری ہے اس طرح عورت کی شہوت اُبھرتی ہے
اور اس کی شرم گاہ میں شہوت پانی آنے لگتا ہے۔ اور رغبت کے
آثار اسکے چہرے اور آنکھوں سے ظاہر ہونے لگتے ہیں اور مرد کی طرح
اس میں بھی ملاپ کی خواہش پیدا ہوتی ہے اور وہ مرد سے وہ کچھ چاہتی ہے

گو تو اپنے شکم کو تین حصوں میں تقسیم کرو ایک حصہ خوراک کے لئے
دوسرا پانی کے لئے اور تیسرے حصے کو خالی رکھو تاکہ اعلیٰ نفس آسانی سے
جاری رہے۔

• ہر بیماری کی جڑ ریشہ شکی ہے۔ سوائے بخار کے کہ اس کا سبب
کچھ اور ہے۔ خون اور طہم کی زیادتی کی وجہ سے پیٹ میں گیس بنتی
ہے، لہذا انسان کو ہمیشہ میاں رومی سے کام لینا چاہیے۔
• مریض کے لئے راستہ چلنا بیماری کو طول دینے کا باعث
ہے۔

• اگر انسان اپنی غذا میں میاں رومی سے کام لے تو ہرگز بیمار
نہ ہو۔

• سونا جسم کی راحت، بولنا روح کی راحت اور خاموشی عقل
کی راحت کا باعث ہے۔

• اپنی صحت کی حفاظت کے لئے جو کچھ بھی خسہ چ کیا جائے
اسراف میں نہیں آتا۔ کیونکہ اسراف اس صورت میں ہوتا کہ جب
پیسہ انسانی نفس کو تکلیف دینے کے لئے خرچ کیا جائے۔

دوا کی چار قسمیں ہیں۔

۱۔ خون فصد کر دانا۔ ۲۔ ٹکور کرنا۔ ۳۔ قی کرنا۔

۴۔ حقہ کرنا۔

• خالی یا بھرے ہوئے پیٹ سے ہرگز نہانا نہیں چاہیے۔ بلکہ
نہاتے ہوئے کچھ غذا معدے میں ہونی چاہیے۔ تاکہ معدہ اسے
ہضم کرنے میں مشغول رہے۔ اس طرح معدے کو ٹھکون ملتا ہے۔

جو مرد اس سے چاہتا ہے۔

حیض کی حالت میں عورت سے بہتری کرنا حرام ہے۔ مرد کو چاہیے کہ بہتری کے فوراً بعد اپنی جگہ سے نہ اٹھے بلکہ اپنے بستر پر دامن کروٹ لیٹ جائے اور کچھ دیر آرام کرنے کے بعد اٹھ کر پیشاب کرے۔ اُس وقت پیشاب کرنے سے مثانے میں موجود اخلاقی مواد ختم ہو جاتا ہے۔ اور انسان مثانے کی پتھری سے محفوظ رہتا ہے اس کے بعد واجب غسل کرنا چاہیئے۔

جسم میں خون کی خرابی کی تین علامات ہیں۔

۱۔ جسم پر دانے اور پھوڑے پھنسیاں نکل آتی ہیں۔

۲۔ بدن پر خارش ہونے لگتی ہے۔

۳۔ جلد کے نیچے جیو مٹیاں رہتی ہوتی محسوس ہوتی

ہیں۔

بخار کا تین طریقوں سے علاج کیا جاسکتا ہے۔

۱۔ پسینے سے ۲۔ جلاب لینے سے ۳۔ تی کرنے سے۔

علاج کے بہترین طریقے چار ہیں۔

۱۔ خون فصد کر دانا۔ ۲۔ ٹنکور کرنا۔ ۳۔ غسل کرنا۔

۴۔ حقنہ کرنا۔

کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لو۔
متہار ایمل فقر و تنگ دستی کو ختم کر دے گا۔ اور عمر میں امتداد

کرے گا۔

امام نے اس حدیث میں لوگوں کو فقر و تنگ دستی اور کم عمری سے ڈرایا ہے۔

اور طب جدید میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ کھانے کے وقت اگر ہاتھ دھلے ہوئے اور جراثیم سے پاک نہ ہوں تو بے حد نہیں کہ نقصان دہ جراثیم کھانے کے ساتھ نکلے سے ہوتے ہوئے معدے تک پہنچ جاتیں اور پھر وہاں سے جگر، خون اور دل میں سرایت کر جاتیں اور اس طرح یہ خطرناک جراثیم انسان کو ناگہانی موت سے دوچار کر دینگے۔ یا پھر اسے بیمار کر ڈالیں گے۔ اور انسان کے پاس جو جمع پونجی ہوگی وہ اس مرض کے علاج میں خرچ ہو جائے گی اور انسان فقر و پریشانی کا شکار ہو جائے گا۔
اس لئے امام نے فرمایا کہ ان برائیوں کے شر سے محفوظ رہنے کے لئے کھانے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح دھو لو اور اس طرح اپنے آپ کو فقر و تنگ دستی اور ناگہانی موت سے بچاؤ۔



اور اس طرح اس کی روحانیت اور اعلیٰ صفات زائل ہو جاتی ہیں اور پھر اس حالت میں روح - روح نہیں رہتی کیونکہ وہ اپنے اندر معنوی صفات و کمالات نہیں رکھتی۔

فلاسفہ، علم و حکمت کے علماء اور نفسیات کے ماہرین کا برہنہا برس کی تحقیقات و تجربے کی بناء پر یہ فیصلہ ہے کہ روحانی امراض کے علاج کے لئے صرف ایک ہی سودمند راہ ہے اور وہ دین ہے انہوں نے بہت اچھی طرح جان لیا ہے کہ ایک روحانی مریض کا علاج دین کے سوا کوئی چیز نہیں کر سکتی تاہم انہی کے تمام کئی تعلیمات کے علاوہ کسی بھی طریقے سے مریض کی روح شفا حاصل نہیں کر سکتی۔

یقیناً روح کے خالق (اللہ) کے علاوہ کوئی بھی روح اور اسکے امراض کا علاج بیان نہیں کر سکتا۔ روحانی امراض کے علاج کے لئے آسمانی تعلیمات معجزاتی اثر رکھتی ہیں۔ مثلاً یہ کہا جاسکتا ہے کہ ارواح کھیلے دین جادوئی اثر رکھتا ہے۔ لیکن اس فرق کے ساتھ کہ محروم جادو محض شر ہے جبکہ دین محض خیر ہے۔ عظیم مذہب اسلام جو تمام ادیان میں کامل ترین اور روحانی بیماریوں کے علاج کے لئے سب سے زیادہ موثر ہے اس نے اپنی تعلیمات عالیہ کے ذریعے روحانی طور پر بیمار لوگوں کی واضح رہنمائی کی ہے۔ جیسا کہ اس سلسلے میں قرآن پاک اپنے ساتھ انتہائی روشن اور کامل اشارات لے کر آیا ہے۔

خالق ارض و سما، اپنے کلام بلاغت میں یوں طبع اللسان ہے۔

طب روحانی سے متعلق

امراض کی گفتگو

اس دُنیا میں جس طرح انسان کا بدن مختلف قسم کی پریشانیوں اور امراض کا شکار رہتا ہے۔ بالکل اسی طرح انسان کی روح میں بھی ہر لحاظ سے بگاڑ پیدا ہونے اور مردہ ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔

اسی لئے غذائی نمائندوں نے جہاں جسمانی صحت سے متعلق قوانین بتائے ہیں روح کی حفاظت سے متعلق احکامات بھی بیان فرمائے اور شاید اس سلسلے میں بہت زیادہ کوشش کی ہے کیونکہ عظیم ہستیاں جسم سے پہلے روح کی طبیعت تھیں۔ جس طرح جسمانی بیماریاں جسم کو بیکار اور انسان کو تباہ و برباد کر دیتی ہیں اور انسانی زندگی کو موت سے ہٹکار کر دیتی ہیں۔ بالکل اسی طرح اگر خدا نخواستہ روحانی امراض کی یلغار انسان کو اپنی لپیٹ میں لے لے تو پھر انسان کی روح بھی مردہ ہو جاتی ہے۔

بلاشبہ جب حیوانی خواہشات، بہت جذبات اور صفات بڑی انسان پر غالب آجائیں تو انسان کی روح کمزور و ناتوان ہو جاتی ہے۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ

اے ایماندارو جب تم کو (ہمارا) رسول (محمد) ایسے کام کیلئے بلائے جو تمہاری روحانی زندگی کا باعث ہو تو تم خدا اور رسول کا حکم دل قبول کر لو۔

رسولہ الفعال۔ آیت ۲۲

دوسرے مقام پر فرمایا۔

مَنْ عَلَى صَلَاحٍ مِّنْ ذِكْرٍ أَوْ آتَىٰ وَهُوَ مَيِّتٌ فَلْيُحْيِيهِ تِلْكَ لَيَّةٌ

مرد ہو یا عورت جو شخص نیک کام کرے گا۔ اور وہ ایماندار بھی ہو ہم اسے دنیا میں بھی پاک و پاکیزہ زندگی بسر کرائیں گے۔

(سورہ نحل آیت ۹۷)

ایک اور مقام پر فرمایا۔

يَا أَيُّهَا النَّاسُ فَذَعَبًا يَنْفَعُكُمْ مِنْ رُكْبَتِكُمْ وَشِفَاءً لِّمَا فِي الصُّدُورِ

اے لوگو! ہمتا کے پاس ہر دردگار کی طرف سے نصیحت و کتاب خدا اور جو امراض (شرک و غیرہ) دل میں ہیں ان کی دوا آپ کی ہے

(سورہ یونس آیت ۵۷)

ایک اور مقام پر فرمایا۔

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَاءً مَّشَقًّا وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

اور ہم تو قرآن میں وہی چیز بیان کرتے ہیں جو مومنوں کیلئے (سراسر) شفاء اور رحمت ہے۔

(سورہ بنی اسرائیل آیت ۸۲)

نیز رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔

• انی لعنت لدا تم مکارہ الاحلاق

مجھے احلاق کی تکمیل کے لئے بھیجا گیا۔

آپ نے اپنے اس جملے سے نبوت و رسالت کے ہدف و مقصد کو واضح طور پر بیان کر دیا ہے۔

یعنی میں بشریت کو روحانی امراض سے نجات دلانے آیا ہوں۔

اور اپنے وقت رحلت اپنی جانب سے قرآن اور اپنے طبیب کو اپنا خلیفہ و جانشین نامزد فرمایا اور ایک روحانی طبیب کی حیثیت سے ان کا تعارف کروایا۔

کتاب خدا صامت اور ان کی عترت کتاب ناطق ہے۔ اور یہ دونوں رسول کی نیابت میں لوگوں کو جسمانی و روحانی امراض سے نجات دلاتے ہیں۔ یقیناً رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے بعد بارہ آئمہ اپنے اپنے دور میں انسان کی روحانی و جسمانی بیماریوں کے طبیب تھے۔

آئمہ اطہار علیہم السلام کے حالات زندگی سے معلوم ہوتا ہے کہ تمام آئمہ اپنے زمانے کے طبیب تھے۔ اور انسانوں کی فریادوں کی کھنکھاتی تھیں۔

سابقہ ادوار کی طرح امام جعفر صادق علیہ السلام کا دور بھی تاریکی و جہالت کا دور تھا۔ اس زمانے میں مختلف مذاہب اور طرح طرح کے عقائد تھے۔ اور انسان کی روح بہت خطرناک اغوافات کی لپیٹ میں تھی۔ امام دوسروں سے زیادہ روحانی

مریضوں کے علاج کے لئے اقدامات کرتے تھے۔

کیونکہ امام جانتے تھے کہ اس دور روحانی طبیب صرف وہی ہیں۔ بلاشبہ وہ اللہ کی کتاب ناطق، رسول اللہ کے جانشین بحق اور اس ظلمت و تاریکی کے دور میں انسانیت کے مددگار تھے۔

اس وقت معنوی صفات انتہائی کمزور پڑ چکی تھیں۔ برائیاں بہت شدید طریقے سے اچھائیوں پر غلبہ پائی تھیں۔ ایسے عالم میں اگر زمانے کا امام خاموش رہتا اور اس سلسلے میں کوشش نہ کرتا تو روحانی مریضوں کا علاج کون کرتا۔ محتاجوں اور دردمندوں کی سریاد کو کون پہنچاتا؟

اب ہم آپ کے سامنے امام کے روحانی علاج اور ان کے طریق کار کا ذکر کرتے ہیں۔

۱۔ غصہ

جذبات کے بھرکنے کا نام غصہ ہے۔ کیونکہ غصہ عقل کو اسکی فعالیت سے روک دیتا ہے یعنی غصہ جب آتا ہے تو عقل ختم ہو جاتی ہے اور غصہ انسان کے تمام اعضاء و احوال پر قبضہ کر لیتا ہے اور انتقام کا جذبہ شدت سے ابھر لے لگتا ہے۔ اس عالم میں دل میں خون کا دباؤ تیز ہو جاتا ہے، اور یہ خون دل سے غیر معمولی حدت و حرارت کے ساتھ رگوں پر دباؤ ڈالتا ہے، اندھ بھرا دیر و مارغ کی طرف چلا جاتا ہے۔ غصے سے انسان

کا چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ سر میں درد کی ٹیسیں اٹھنے لگتی ہیں۔ سینے میں خون جوش کھلنے لگتا ہے۔ پیشانی پر سلوٹیں پڑ جاتی ہونٹ مسکڑنے لگتے ہیں حتیٰ کہ دانت ظاہر ہو جاتے ہیں۔

غصے کی اس کیفیت میں انسان کو انتقام کے سوا کچھ نہیں سوجھتا اور خون بہاتے، خون پینے اور بدلہ لینے کی پیاس انسان کو طاقتور بنا دیتی ہے

اس بارے میں ایک عربی شاعر کہتا ہے۔

”میں نے ایک پیچیدہ امتحان کے بعد انسان کے دشمنوں میں غصے سے زیادہ بدتر اور موزی دشمن نہیں دیکھا۔“

غصے کے عوامل

۱۔ دراشت ۲۔ اعصاب کی حساسیت ۳۔ غلط تربیت۔
۴۔ غذا کی خرابی، کہ جو طبیعت کے زہریلے ہونیکا سبب بنتی ہے۔
نیز مندرجہ ذیل عوامل غصے کو پروان چڑھاتے ہیں۔
۱۔ غمزدگی، خود پسندی، شوخی، مذاق اڑانا، ذلت و بدنامی، دھوکہ بازی، مال جمع کرنے اور مقام حاصل کرنے کیلئے انتہائی حریص لالچی ہونا۔

عموماً یہ سات خصلتیں انسان کی بری عادات میں شمار ہوتی ہیں، اور غصے کو بڑھاتی ہیں اور یہ طے شدہ بات ہے کہ جب تک یہ خصلتیں نہ پھوٹ جائیں انسان غصے کے شر سے محفوظ نہیں رہتا۔ نیز وہ بیماریاں جو انسان کو غصے کی وجہ سے

لاحق ہوتی ہیں۔ وہ جیسے ہیں:

۱۔ ہڈیوں کو بوسیدہ کر دینے والا پچھڑوں کا تپِ رِق۔

۲۔ اعصابی گرمی۔

۳۔ مختلف اقسام کی غور زری۔

۴۔ نظامِ ہاضمہ کی خرابی۔

۵۔ کہا جاتا ہے کہ جن لوگوں کو بہت جلد غصہ آجاتا ہے۔

وہ ہاری (باؤلین، دیونگی، کتے کی ایک خاص بیماری) سے ملتی جلتی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور اگر وہ اپنے غصے کی کیفیت میں کسی کو کاٹ لیں تو وہ دردناک موت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس بات سے ظاہر ہو گیا کہ غصے میں بھرے ہوئے لوگوں کا تھوک نہ صرف اُن کے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی نہر قاتل ہوتا ہے۔

غصہ ایک روحانی مرض ہے اور جب یہ طاری ہوتا ہے تو ایک خطرناک مصیبت بن جاتا ہے۔ اور نہ صرف غصے میں بھرے ہوئے انسان کے لئے نقصان دہ ہے بلکہ دوسروں کے لئے بھی انتہائی ضرور سا ہے۔

شدید غصہ انسان کو پاگل کر دیتا ہے۔ اور اسے دیوانہ جونی حملات پر آکساتا ہے۔ جبکہ عام حالت میں انسان ایسا قدم نہیں اٹھا سکتا۔

بہت سے دانش مندوں، فلسفیوں، اطباء اور حکیموں نے اس بیماری کے علاج کے لئے طرح طرح کی دوائیں تجویز

کیں۔ لیکن اُن سے کوئی خاص فائدہ نہ ہوا۔

لیکن دینِ مبین اسلام کہ جو حکمت و معرفت کا تحریق ہے اس نے بہت آسانی سے اس مرض کا علاج کیا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک موقع پر فرمایا۔ جب انسان پر غصہ طاری ہو تو اسے چاہیے کہ کھڑا ہو تو بیٹھ جائے۔ اور اگر بیٹھا ہو تو لیٹ جائے۔ اور اگر اس کے باوجود اپنے غصے پر قابو نہ پاسکے تو اسے ٹھنڈے پانی سے وضو یا غسل کر لینا چاہیے۔ کیونکہ آگ کو صرف پانی ہی سے بجھایا جاسکتا ہے۔ اور امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس طرح فرمایا۔

۱۔ غصہ ہر برائی اور شر کی کنجی ہے۔

۲۔ غصہ قلبِ حکیم کو تاریکی و ظلمت کی طرف لے جاتا ہے۔

۳۔ جو کوئی اپنے غصہ پر قابو نہ پاسکتا ہو تو وہ اپنے ارادوں کو عملی جامہ نہیں پہنا سکتا۔

۴۔ بُر و باری تمہاری بہترین مددگار ہے۔

۵۔ جس کا غصہ آشکار ہو اس کا صدمہ بڑھتا ہے اور جس کی مرض

ہوس بڑھتی ہے اس کی عقل کمزور ہو جاتی ہے۔

۲۔ جھوٹ۔

سچائی کی حقیقت سے انحراف کا نام جھوٹ ہے۔ فقہاء

کی نگاہ میں جھوٹا ان حقیقت میں روحانی مرض ہے۔

اس مرض کی وجہ سے انسان انسانیت سے گر جاتا ہے اور

۳۔ حسد

حسد ایسی خصلت ہے جو حاسد کو ہمیشہ خیر و خوبی و کمالات سے دور رکھتی ہے۔

اگر دوسروں کو نعمت مل جاتے تو حاسد کو اس سے رنج پہنچتا ہے اور وہ لوگوں کی کوشش و ترقی کو ہمیشہ بُرا سمجھتا ہے۔ حاسد کی اس بے بڑھکد بخشتی اور کیرا ہوسکتی ہے کہ وہ دوسروں کی خوشیوں کو دیکھ کر دن رات جلتا اور کڑھتا رہتا ہے اور اپنی ان پریشانیوں کی وجہ سے ہمیشہ معذب رہتا ہے۔

حسد کا مرض بخل سے زیادہ سخت و مکلف دہ ہوتا ہے، کیونکہ بخیل اپنے ہی مال کی حفاظت میں لگا رہتا ہے۔ اور تجھے ستائش دینے سے پرہیز کرتا ہے۔ جب کہ حاسد کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ خدا کی نعمتوں کی راہ سدود کرے اور بندوں پر خدا کا انعام و اکرام رک جاتے۔

حاسد بلا وجہ لوگوں سے دشمنی کرتا ہے، حاسد بغیر کسی سبب کے لوگوں کو پریشانیوں میں گھبرا دیکر خوش ہوتا ہے۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں:

”اس دنیا میں ایسے لوگ بھی ہیں کہ جو خدا کی نعمتوں سے دشمن ہیں۔“

بلو بھائیگیا یا رسول اللہ! اللہ کی نعمتوں کا دشمن کون ہے؟

آپ نے فرمایا، وہ شخص جو دوسروں سے حسد کرتا ہے۔

چیل خوری، نفاق، دھوکہ، فریب، خیانت، ریاکاری، دعوہ خلائی اور کھشکشی جیسی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

بھوٹ بذاتِ خود ایک قبیح صفت ہے اور اسکے علاوہ بھوٹے کو معاشرے میں ایک فاسد عضو اور معاشرتی خرابی کی بنیاد تصور کیا جاتا ہے۔

اور ظاہر ہے کہ یہ فاسد عضو دوسرے اعضاء کے فاسد ہونیکے اسباب بھی فراہم کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام اس خطرناک روحانی بیماری کے بارے میں یوں فرماتے ہیں۔

۱۔ کوئی بھی برائی بھوٹ سے بڑھ کر نہیں۔

۲۔ زیادہ بھوٹ دالے کی معنوی ترقی انتہائی کمزور ہوتی ہے۔

۳۔ جس کی زبان سچ بولتی ہے، اس کا کردار پاک و پاکیزہ

ہوتا ہے۔

۴۔ شراب اور بھوٹ شر و فساد کی کنفی ہے۔ لیکن بھوٹ

شراب سے بدتر ہے۔

۵۔ خبردار بھوٹوں کی صحبت سے پرہیز کرو۔ کیونکہ بھوٹا اگر

تہیں کوئی فائدہ پہنچا تا بھی چاہے گا تو الٹا نقصان ہی پہنچا سکیگا۔

بھوٹا تمھارے لئے دور کی اشیاء کو نزدیک اور نزدیک کی اشیاء

کو دُور ظاہر کر دے گا۔



نفس کی قباحت کے علاوہ اس روحانی مرض کی وجہ سے انسان کو جو بیماریاں لاحق ہوتی ہیں ان میں ہی تکبر، خود پسندی، ظلم، دوسروں کے حقوق سے تجاوز کرنا، حسد و کینہ، تواضع کی مخالفت، وعظ و نصیحت سے دوری اور نیکی و ہدایت سے روگردانی کا باعث ہوتا ہے۔

۱۔ امام جعفر صادق علیہ السلام نے تکبر کی اس طرح تعریف کی ہے۔
۱۔ متکبر گھٹیا انسان ہوتا ہے اور جب اسے اپنی ذلت وستی کا احساس ہوتا ہے تو وہ تکبر کے سائے میں اپنی اس ذلت و پستی کو چھپانے کی سعی کرتا ہے۔

۲۔ متکبر کو دلوں کی زبان سے اپنے لئے اچھے کلمات کی ہرگز توقع نہیں رکھنی چاہیئے۔

۳۔ کوئی بھی نادانی خود پسندی سے زیادہ ضرر رساں نہیں۔

۴۔ عقلمندی یہ ہے کہ تواضع اختیار کی جائے۔

۵۔ تکبر، جھوٹ اور ظلم، ان تین خصلتوں کی بناء پر لوگوں کی دشمنی کے علاوہ کچھ حاصل نہیں ہوتا۔

۵۔ وعدہ خلافی

روح کو مردہ کر دینے والے اس مرض کی وجہ سے لوگ اس شخص پر اعتبار نہیں کرتے اور معاشرے میں اس کا مقام گر جاتا ہے جو کوئی اس مرض (وعدہ خلافی) میں مبتلا ہوتا ہے وہ لوگوں میں کبھی پسندیدہ اور قابل اعتبار نہیں ہوتا۔

کوئی روحانی معالج اور ماہر نفسیات اس مرض کا حل نکال

امام جعفر صادق علیہ السلام اس روحانی مرض کے بارے میں یوں فرماتے ہیں۔

۱۔ حاسد کے دل کو کبھی سکون نہیں ملتا۔

۲۔ حاسد کو خوشحالی و بے نیازی کبھی نصیب نہیں ہوتی۔

۳۔ حاسد ہمیشہ بے سکون، پریشان اور فکر مند رہتا ہے۔

۴۔ حاسد کے دل میں جو جان لیوا غم ہوتا ہے وہ اس کی وجہ سے ہمیشہ مر رہتا ہے۔

۵۔ حسد انسان کے ایمان کو اس طرح کھا جاتا ہے جس طرح

بھڑکتے ہوئے شعلے لکڑی کے ڈھیر کو خاک کر دیتے ہیں۔

۴۔ غرور و تکبر

یہ خصلت انسان کو اس بات پر آمبارتی ہے کہ وہ اپنے آپ کو

بڑا اور دوسروں کو کمتر سمجھے۔

وہ بد بخت انسان جو اس مرض میں مبتلا ہوتا ہے، وہ اپنے

آپ کو دوسروں سے بڑا سمجھتا ہے اس بناء پر اپنی اس خصلت کا کچھ

اس طرح اسیر ہو جاتا ہے کہ اسے اپنے آپ میں کوئی خامی و بُرائی

نظر نہیں آتی۔

متکبر انسان اس قدر پست و ذلیل اور تنگ نظر ہوتا ہے کہ

اسے اپنے میں خوبی ہی خوبی اور دوسرے میں بُرائی ہی بُرائی نظر

آتی ہے۔ حالانکہ اپنی خامیوں اور دوسروں کی اچائیوں کا آگاہ

ہونا چاہیئے۔

اور کہا گیا ہے کہ قناعت ایسا خزانہ ہے جو کبھی ختم نہیں ہوتا۔
امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔

- ۱۔ لوگوں میں دولت مند وہ ہے جو حرص کا اسیر نہ ہو۔
- ۲۔ جو شخص اپنی قسمت پر راضی ہو وہ تمام لوگوں سے بے نیاز ہے۔

۳۔ حرص بھکاؤٹ و بے کونی کی کٹی ہے۔ یہ حرص انسان کو رنج و پریشانی، گناہ و پستی اور ذلت کے گڑھے میں دھکیل دیتی ہے۔

- ۴۔ حرص، عیوب کا سرچشمہ ہے۔
- ۵۔ حرص، قناعت و سکون کی نعمت محروم رہتا ہے۔
- ۶۔ حرص، رضا و یقین کے مقام کو ہرگز نہیں پاسکتا۔

۴۔ خود نمائی

خود نمائی کی خواہش، یہ مرض انسان کو جہانم کے مرض کی طرح معاشرے سے نکال دیتا ہے اور لوگوں کی نفرت و دشمنی میں مبتلا کر دیتا ہے۔

جو لوگ خود نمائی کے ذریعے دوسروں کی بے عزتی و توہین کرتے ہیں، اور جہنم میں اپنی تعریف و توصیف کے پل بانہٹتے ہیں تو انہیں لوگوں سے بغض و کینہ کے علاوہ کچھ نہیں ملتا۔

اس مرض کے عواص میں یہی کافی ہے کہ یہ مرض انسانوں کو لوگوں میں تنہا اور بے بار و مددگار چھوڑ دیتا ہے۔

سکا۔ یہ صرف دین ہی ہے کہ جو تمام نفوس پر قدرتِ قاهرہ رکھنے کی بناء پر اس مرض کا علاج کر سکتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام نے اس مرض کے علاج کے بارے میں فرمایا۔

۱۔ جو لوگ خدا اور روزِ جزا پر ایمان رکھتے ہیں، انہیں چاہیئے کہ اپنے وعدوں کو پورا کریں۔

۲۔ تین قسم کے افراد کا خدا پر ایمان نہیں ہوتا، خواہ وہ نماز روزے کے پابند ہوں۔

۱۔ بھوٹا بولنے والے۔

۲۔ امانت میں خیانت کو جائز سمجھنے والے۔

۳۔ وعدہ خلافی کرنے والے۔

۶۔ حرص

حد سے زیادہ مال کی خواہش اور دولت جمع کرنے کی شدید تمنا سے حرص کا مرض پیدا ہوتا ہے۔

اور جب یہ حیوانی مرض انسان کی عقل پر غالب آجاتا ہے تو اسے اور لالچی بنا دیتا ہے۔

حرص کی بیماری ایک قسم کا دائمی فقر ہے جو حرص کو ہمیشہ بچاؤ محتاج ظاہر کرتی ہے، خواہ وہ قادر و نہایت طرح خزانوں کا مالک ہو۔

اس مرض کا علاج صرف قناعت میں ہے۔

اسی لئے کہا جاتا ہے کہ خوشحال وہ ہے جو فطرانے نیلے ہو۔

طِبُّ حضرت امام رضا علیہ السلام

امام جعفر صادق علیہ السلام اپنی تعلیمات علیہ کے ذریعے
اس روحانی بیماری کا اس طرح علاج کرتے ہیں۔
۱۔ یمن وہ ہے کہ جو لوگوں کے ساتھ تواضع سے پیش آئے نہ
یکساں پنہاں آپ کو لوگوں میں نمایاں کرے۔
۲۔ خود نمائی و تکبر کی وجہ سے انسان اللہ تعالیٰ سے غافل ہو جاتا ہے۔
۳۔ جو قوم خود نمائی کی خاطر لوگوں سے بحث و لڑائی کے لئے آمادہ
ہوتی ہو انکے اچھے اعمال میں بھی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام کے بابرکت کلام سے متعلق ہر
مختصر بحث یہاں پر ختم ہوتی ہے لیکن امام کے علم و حکمت کے دریا کا
اختتام پذیر ہونا محال ہے۔ کیونکہ امام ابنیاء و اولیاء کرام کے علوم
کے وارث ہیں۔ اور خدا کی بارگاہ سے علم و حکمت الہام کے ذریعے
حاصل کرتے ہیں۔

جو کچھ قارئین محترم کی خدمت میں پیش کی گئی، یہ تو مجرب کرائے
ایک قطرہ اور خورشید درخشاں کا ایک ذرہ ہے ہم خدا کی بارگاہ میں
دعا گوئیں کہ ہمیں اور آپ کو حق گوئی و حق جوتی اور محمد و آل محمد علیہم السلام
کی ولایت کی توفیق عنایت فرمائے۔

ان سميع مجيب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَلَهُ الْحَمْدُ

تیسری صدی عہری کے آغاز میں جبکہ آلِ عباس اپنی حکومت کا سنہری دور گزار رہے تھے۔ عبد اللہ بن ہارون مامون باللہ منصبِ خلافت پر فائز تھا اور امام علی رضا علیہ السلام اس مملکت کے ولیعہد تھے۔ مامون خود ایک دانشمند و محقق تھا۔ اور دانشمندوں سے اس کا ہمیشہ رابطہ رہتا تھا۔ اس کی زندگی میں وہ دن انتہائی خوشی و مسرت کا ہوتا تھا جس دن اُسے کوئی علمی محفل منعقد کر کے علماء سے گفتگو کا موقع ملتا تھا۔

عبد اللہ مامون علماء کی صحبت کو اپنے لئے بہت بڑی سعادت سمجھتا تھا۔ اسی زمانے میں جبکہ نیشاپور سرزمینِ خراسان کا پایہ تخت تھا۔ ایک دن ایک ولیعہد محفل منعقد کی گئی۔

جیسا کہ ہم نے ذکر کیا کہ مامون ایک دانش مندا دی تھا، حتیٰ کہ خلفائے آلِ عباس میں سے زیادہ دانشمند تھا۔ اس کی زیادہ تر محافل دینی و فلسفی بحث و تحقیق کے دائرے میں ہوتی تھیں۔ لیکن جو محفل شہر نیشاپور میں منعقد ہوتی اس کا دین و فلسفے سے کوئی تعلق نہ تھا۔

اُس محفل میں عمران صابی، راس الجالوت اور جاثلیق جیسی منہربان شخصیات موجود نہ تھیں بلکہ وہاں پر کچھ اطباء اور علم الابرار کے محقق موجود تھے۔ تاکہ وہ انسانی جسم کی ساخت اور کچھ ہمانی صفت

سلامتی کے لئے ضروری ہے، اس سے متعلق گفتگو کریں اور اس بارے میں تحقیق و تجزیہ کریں۔ اُس محفل میں مشیر و نمائندہ افراد یہ تھے

۱۔ مامون باللہ خلیفہ وقت

۲۔ امام رضا علیہ السلام ولیعہد

۳۔ مشہور طبیب یوحنا ابن ماسویہ

۴۔ مسیحی طبیب جبرئیل بن یحییٰ شوع

۵۔ حکیم صالح بن سلمہ

اور بعض دوسرے طب و حکمت کے علماء و اصحاب تحقیق تھے۔

اس محفل میں بحث کا موضوع ”انسانی جسم اور حفظانِ صحت کے اصول“ تھا۔ مامون بولتا اور اسکے اصحاب اس کی تائید و تصدیق کرتے جاتے تھے۔ اور اس مقام پر پہنچ کر گفتگو نے دلچسپ صورت اختیار کر لی کہ یہ بدن کس طرح وجود میں آیا۔ اور کون سے عوامل اُس کی زندگی و صحت کے مناسب ہیں، کون سی غذا انسان کو پروان چڑھاتی ہے اور کون سی غذا اس کی زندگی تباہ و برباد کر دیتی ہے۔

ہمیں زندگی کی بہتری کے لئے کیا کرنا چاہیے۔ اور پُرکون زندگی گزارنے کے لئے کیا ضروری ہے۔؟

مامون بول رہا تھا، اور حاضرین بھی اس کے ساتھ ساتھ بول رہے تھے، ان سب میں صرف امام رضا علیہ السلام خاموش بیٹھے تھے۔ بالآخر مامون نے امام کی طرف رخ کر کے کہا۔

”یا ابا الحسن! اس بارے میں آپ کا کیا عقیدہ ہے؟ آپ بھی ہماری اس بحث میں حصہ لیں۔“

مقابلے میں جس نے بیماری کے بعد شفا پائی ہو زیادہ طاقتور ہوتا ہے اور اس کی زندگی بہت بہتر بن جاتی ہے۔ یہاں تک مسئلہ بالکل حل اور روشن ہے۔ اور یہ کسی بھی طبی و منطقی دلیل کا محتاج نہیں۔

طیب کے اساتذہ اس حکیمانہ ضرب المثل کی ایک لازمی مسلم امر کے طور پر اپنے شاگردوں کو تلقین کرتے ہیں۔ اور اس کے اثبات کے لئے کسی بھی قسم کی دلیل کی ضرورت محسوس نہیں کرتے۔ بیمار ہونے سے پہلے پرہیز کرنا بیمار ہونے اور علاج کرنے سے بہتر ہے۔

یہ چھوٹا سا جملہ اپنے معانی و مطالب کے اعتبار سے اتنا چھوٹا اور مختصر نہیں۔ ”بیماریوں سے پرہیز کرنا“ بلاشبہ یہ جملہ زبان سے بہت آسانی سے ادا ہو جاتا ہے لیکن اس پر عمل کرنا اتنا ہی سخت اور دشوار ہے۔ یہ خود ایک طبی مکتبہ ہے کہ جو ”طبی پرہیز“ کے نام سے مشہور ہے۔ پرہیز یعنی صحت کی حفاظت یعنی جراثیم کے حملات کے مقابلے میں جسمانی طاقت و قوت۔

امراض سے پرہیز یعنی طبیعت کو اس کے دشمنوں سے جنگ کے لئے آمادہ و مسلح کرنا۔

آج کی روشن فکر اور ترقی یافتہ قومیں اپنا انتہائی قیمتی مادی معنوی سرمایہ اس بنیاد (حفظان صحت) کو مستحکم کرنے کے لئے استعمال کر رہی ہیں اور اس فدیے سے امراض کا خاتمہ کرنا چاہتی ہیں تاکہ علاج کی ضرورت ہی نہ پڑے ”حفظان صحت“ جو کہ خود علم طب کی فروعات میں سے ہے۔ گذشتہ امتوں میں اس نے اس قدر بلندی و عظمت

امام نے فرمایا
طب اور حفظان صحت سے متعلق میرے پاس ایسے تجربات ہیں کہ جو میری عمر سب کے تجربات کا حاصل ہیں۔ اور میں یہ کہہ سکتا ہوں کہ یہ تجربات زندگی کے حساس ترین مسائل سے تعلق رکھتے ہیں۔
ایسے مسائل کہ جن کا جاننا ہر انسان کے لئے بہت ضروری ہے یعنی ان تجربات کا انسانی زندگی سے گہرا تعلق ہے اور میں ان تجربات کو قلمبند کیا ہے۔

مامون کو اس وقت فوری طور پر بلایا جاتا تھا اور وہ جلد سے جلد نیشاپور سے روانہ ہونا چاہتا تھا، لہذا وہ بلایا جاتا تھا اور امام رضا نیشاپور ہی میں ٹھہر کر رہے۔ اور آپ نے اپنے وعدے کے مطابق اپنے طبی حفظان صحت کے تجربات کو ایک مفصل خط کی صورت میں نیشاپور سے بلایا بھیجا۔
اس خط سے پہلے اس مقدمے کو بیان کرنا بہت ضروری ہے۔

پرہیز

ایک مشہور طبی قانون ہے کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ حیکت بن طویل زمانے اور صدیوں سے ایک ضرب المثل کی مانند سینہ بہ سینہ ایک نسل سے دوسری نسل کی طرف میراث کے طور پر منتقل ہو رہی ہے۔ طب جدید اپنی تمام تر ترقی و کمال کے باوجود اس بات کا اعتراف کرتی ہے کہ ایک انسان جو بالکل بیمار ہی نہ ہو اور اس انسان کے

موتی ہیں، لیکن جہاں پر حفظانِ صحت کا مسئلہ ہو تو فوری طور پر اپنی جمع شدہ رقم کو سچو رویوں سے نکال لیتی ہیں اور بغیر کسی بھی کے خرچ کوئی نہیں تاکہ نوعِ انسانی کو خطرہ لاحق نہ ہو جاتے۔

حفظانِ صحت کے اصول انسان کو پاکیزگی و طہارت کی طرف لے جاتے ہیں، اور ممکنہ امراض سے محفوظ رکھنے کی ضمانت فراہم کرتے ہیں اور نئی نسل کی سلامتی و سعادت کے ضامن ہیں۔

انسانی بدن کو روزانہ جن اجزاء و عناصر کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی مثال بھی ایک عمارت کی مانند ہے، جس طرح ایک عمارت کی تشکیل کے لئے لوہے اور سسٹنٹ کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اسی طرح ہماری روزمرہ کی غذا کی مثال بھی اس آئرن اور سسٹنٹ کی طرح ہے جو ہمارے بدن کو تشکیل دیتی ہے

بلاشبہ اپنی غذا کے بارے میں جاننا اور زندگی کے لئے اس کی قدر و قیمت کو سمجھنا بہت ضروری ہے، ہماری غذا محو ماروٹی اور پانی ہے کہ جو کھانے پینے سے ہمارے بدن تک پہنچتی ہے۔ لیکن صرف پانی اور روٹی ہمارے لئے کافی نہیں اس غذا کے ذریعے ہم کچھ دن زندہ تو رہ سکتے ہیں لیکن اسی زندگی کی کیفیت کے لحاظ سے کوئی قدر و قیمت نہیں انسانی بدن کو ان چیزوں کے علاوہ دوسری غذاؤں کی بھی مسلسل ضرورت رہتی ہے۔ جس طرح ایک عمارت کے لئے اینٹ اور لوہا ضروری ہے۔ بالکل اسی طرح وہ دوسرا مواد کہ جس کی ہماری زندگی میں اینٹ اور لوہے کی حیثیت ہے۔ وہ مختلف غذاؤں سے تشکیل پاتا ہے۔

ماہرینِ غذا نے اپنی طویل تحقیقات اور دقیق علمی تجربات د

حاصل کی کہ حفظانِ صحت کے قوانین کو بشریت کے قوانین میں سرِ فہرست قرار دیا گیا۔

دنیا کے تمام ممالک میں اس ملک کے مصالح کے مطابق اسکے باشندوں کے لئے کچھ قوانین مقرر ہوتے ہیں البتہ دوسرے ملک کے باشندوں کے لئے ان قوانین کی مراعات ضروری نہیں۔ لیکن صرف حفظانِ صحت کے بین الاقوامی قوانین ہیں کہ جو قانونِ حقوقِ بشری کی مانند ہر جگہ محترم و مسلم ہیں۔

دنیا بھر کی قومیں خواہ وہ درست ہوں یا دشمن، امراض کے مقابلے کے لئے دوش بدوش میدانِ تدارک میں قدم رکھتی ہیں اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ جب دو دشمن قوموں پر ایک مہلک بیماری حملہ آور ہو۔ تو وہ اسکے دفاع کے لئے اس طرح ایک دوسرے کا ساتھ دینی لگتی ہیں کہ جیسے ان میں کبھی کوئی دشمنی رہی ہی نہ ہو۔

ظاہر ہے کہ انسان اپنے ہم جنسوں کا دشمن تو ہو سکتا ہے لیکن ان مہلک جراثیموں سے زیادہ بے رحم و غوغو خوار نہیں ہو سکتا۔

اگر ہم براعظمِ یورپ میں طاعون اور ہیضہ کے نقصانات کا حساب لگائیں گے تو ہم دیکھیں گے کہ ان دو بیماریوں میں ہلاک شدگان اور جو نقصانات لوگوں کو اٹھانا پڑے ان کی مجموعی تعداد دو عالمی جنگوں کے تلفات و خسارت کے برابر ہے۔

اس دنیا میں ہر سال کتنی کھرب روپے امراض کی روک تھام پر خرچ ہوتے ہیں دنیا بھر کی حکومتیں اپنے مال و دولت کا بڑا خیال رکھتی ہیں، اپنے روزمرہ کے اخراجات میں ایک ایک پیسہ حساب سے خرچ

دنیا والوں کو تاکید کرتا رہا ہے کہ ”پرہیز علاج کرنے سے بہتر ہے۔“
اگر غذائی مواد میں رعایت سے کام لیا جائے تو انسان کی
طبیعت اس طرح مسلح و آمادہ و جاتی ہے کہ مرض کو حملہ کرنے کا راستہ
ہی نہیں دیتی۔ کہاں یہ کہ نوبت دوا و علاج تک پہنچ جائے۔
ظاہر ہے کہ جب انسان بیمار ہی نہ ہو تو علاج کی ضرورت
ہی نہیں رہتی

امام رضا علیہ السلام نے مامون کو خط تحریر کیا کہ اس میں علم طب کے
یہ موضوعات شامل ہیں۔

۱۔ اناٹمی ANATOMY (علم تشریح الابدان)۔ انسانی جسم کی بنیاد
معلوم کرنے کا علم

۲۔ فیزیالوجی PHYSIOLOGY (یہ علم جانداروں کے جسمانی اعضا
ان کی کارکردگی اور ان کا ایک دوسرے سے جو ربط ہے اس بارے میں
بحث کرتا ہے)

۳۔ پیتھالوجی PATHOLOGY (مرض شناسی) ایسا علم جو امراض کے
علل و اسباب اور مرض کی ماہیت پر بحث کرتا ہے

۴۔ علم الاحیاء و حفظ الصحة۔ (حفظانِ صحت، تندرستی کی حفاظت
اور بیماری سے بچنے کے قواعد) HYGIENE

یہ مباحث ہمیں انتہائی بدیع اور نفیس طبی نصیحتوں کے ذریعے پرہیز
کی تاکید کرتی ہیں اگر ایک دانشمند طبیب امام کے اس خط کی تشریح
و توضیح کرے اور حاشیہ لکھے تو شاید اس سے کسی گرانمایہ اور گراں بہا کتابیں

مشاہدات کے ذریعہ غذاؤں کے خواص اور ان کا زندگی بخش اثر دریافت
کر لیا ہے۔

جدید طبی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ غذائی مواد کی خرابی اکثر امراض
کا سبب بنتی ہے۔ بہت سی بیماریاں مخصوص قسم کے دھما منز کی کمی کی وجہ
سے پیدا ہوتی ہیں۔ یقیناً اگر وہ دھما من بدن میں موجود ہوتے تو وہ بیماری
لاحق ہی نہ ہوتی۔

جدید طب نے اس حقیقت کو بایا ہے کہ جلندہ کی بیماری (اس
مہلک مرض کے سامنے جدید و قدیم اطباء پریشان ہو گئے تھے) غذا
کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔

ماضی میں اس مرض کا غلط طریقے سے علاج کیا گیا، لیکن اب
چونکہ اس کا سبب جان لیا گیا ہے، اسی لئے اس کا علاج بھی بہت
آسانی سے ہو جاتا ہے۔

اس بنا پر یہ کہا جاسکتا ہے کہ غذا جسمانی صحت و سلامتی
کے لئے بنیادی حیثیت رکھتی ہے، اگر غذا منظم اور صحیح طریقے سے
جذب ہو تو تعبیر نہیں کہ انسان اپنی طویل زندگی میں کبھی بھی بیماری
میں مبتلا ہی نہ ہو۔

غذا میں رعایت

خراب غذا سے پرہیز کرنا اور اچھی غذا سے استفادہ کرنا ”یہی
وہ شعار ہے کہ جس کے بارے میں علم طب اپنی ابتداء سے لیکر آج تک

لکھی جاسکیں۔ لیکن مؤلف نے صرف عربی سے فارسی میں ترجمہ کرنے پر ہی اکتفا کیا ہے۔

جس تاریخ کو امام نے یہ خط لکھا، یہاں پر اس تاریخ کا صراحت کے ساتھ ذکر کرنا انتہائی ضروری ہے۔

جان لیجئے کہ امام رضا علیہ السلام نے حفظانِ صحت سے متعلق اپنے اس طوائف خط کو سلمہ میں نیشاپور سے بلخ بھیجا، جبکہ اس وقت علم طب کا آغاز ہوا تھا۔ اور علم طب انتہا محدود اور اپنے ابتدائی مراحل طے کر رہا تھا، اس وقت کسی کو بھی غذا میں دھانسنے کا علم نہیں تھا اور کوئی بھی جراثیم کے بارے میں نہیں جانتا تھا اس وقت اینٹی بائیوٹک ادویات مثلاً پنسلین وغیرہ ایجاد نہیں ہوئی تھیں۔

لیکن آج کے اس ترقی یافتہ دور میں امام کے دقیق بیان کو پڑھ کر آپ یگانہ کر سکیں گے کہ یہ خط علم و عمل کے روشن دور بیسویں صدی میں میں لکھا گیا ہے۔ اب ہم اس خط کا متن پیش کرتے ہیں۔

بسم اللہ الرحمن الرحیم

بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیئے کہ خداوندِ عالم اپنے مومن بندہ کو کسی بھی ایسے مرض میں مبتلا نہیں کرتا جس کا علاج نہ ہو۔

خدا نے بزرگ برتر نے جو بھی امراض اور علاج خلق فرمائے۔ انکی مخصوص صفات ہیں۔ خدا نے انسانی بدن کو ایک ملک کی طرح بنایا۔ رگیں مغز اور اعصاب اس بادشاہ کے کارنئے ہیں۔

جسمانی مملکت کا بادشاہ دل ہے اور جو زمین اس بادشاہ کے

اختیار میں ہے وہ انسان کا بدن ہے۔

ہاتھ، پیر، آنکھ، کان، ہونٹ اور زبان اس کے مددگاروں اور محفظوں میں شمار ہوتے ہیں۔ اس ملک کا خزانہ معدہ اور پیٹ ہے۔ اور اس بادشاہ کا پردہ اسینہ ہے۔

انسان کے ہاتھ دل کے دو فرماں بردار ہیں کہ جو اسکے حکم کے مطابق حرکت میں آتے اور ساکن ہوتے ہیں۔ یعنی دل کے حکم سے کسی شے کو نزدیک لاتے ہیں اور اسکے حکم سے دور کرتے ہیں اور اس حکم کے حکم کے پابند ہیں۔

بدن کا بادشاہ جس طرف جانا چاہتا ہے پیر اُسے دہیں لے جاتے ہیں۔ انسان کی آنکھیں ایک خبر کی مانند اُسے خبروں سے آگاہ کرتی ہیں۔ کیونکہ بادشاہ سینے کے حجاب میں بیرونی حوادث سے بے خبر ہے۔ اور کان بھی اُسے سنی ہوئی باتیں پہنچاتے ہیں۔ یہ آنکھ اور کان دو ایسے چراغ ہیں کہ جو دل کے لئے تاریکیوں کو روشن کر دیتے ہیں۔ دل چونکہ بادشاہ ہے جسم کے قلعے میں مقیم ہے اور اس کا حکم ہے کہ جو کچھ اسے مطلوب ہے اس کے علاوہ کانوں سے کچھ نہ سنا جائے۔

کانوں کی جس دل کے ارادے کی پابند رہے۔ یعنی جب تک دل ارادہ نہ کرے، کانوں سے کوئی بھی آواز اس تک نہیں پہنچ سکتی۔ اور جب وہ ارادہ کرے تو انتہائی آرام سے کانوں سے خبر لیتا ہے۔ اور اسکے بعد اس کا جواب دیتا ہے۔

زبان اس مملکت کی ترجمان ہے کہ جو دل کی مدد معدے کی قوت اور ہونٹوں کی حرکت سے بولتی ہے۔ ہونٹوں کیلئے زبان کے

خوشنودی و کامرانی کا سرچشمہ اُسکے گرنے میں۔
 اور غم و اندہ و خوشی و کامرانی کی علامات انسان کے چہرے سے
 ہریدار ہوتی رہتی ہیں، لیکن یہ بے شمار رگیں جو انسانی بدن میں یہاں سے
 وہاں تک پھیلی ہوئی ہیں یہ سب دور و نزدیک کی پھوٹی بڑی راہیں
 ہیں کہ جو جسمانی بادشاہ کا اُسکے کارندوں سے رابطہ رکھتی ہیں۔
 آپ دیکھتے ہیں کہ جب دوا پی جاتی ہے تو وہ رگوں کے راستے
 ہوتی ہوئی درد کے مقام تک پہنچ جاتی ہے اور درد و بیماری کا خاتمہ
 کر دیتی ہے۔

علاوہ کوئی طاقت نہیں اور اسکے ساتھ ہی ہونٹ اور زبان میں سے
 کوئی بھی تنہا اپنا کام نہیں کر سکتا۔ یعنی یہ ایک دوسرے کے محتاج
 ہیں اور الفاظ ناک کی مدد کے بغیر ادا نہیں ہو سکتے کیونکہ ناک کے
 سوراخوں میں آواز کے گردش کرنے سے اُسے لطافت ملتی ہے۔
 ناک انسان کی آواز کو بہت زینت دیتی ہے کہ جو بالاسری کے
 سوراخ ہوا کو ناک میں جو دو سوراخ بنائے گئے ہیں یہ آواز کو پُر لطف
 بنانے کے ساتھ ساتھ سونگھنے کا کام بھی کرتے ہیں۔ بویں بیرونی ہوا سے
 ان دو سوراخوں کے ذریعے جسم کے بادشاہ تک پہنچتی ہیں۔

جس رقت کوئی پسندیدہ اور فرحت بخش ان سوراخوں کے ذریعے
 دل تک پہنچتی ہے تو دماغ شاد و مسرور ہو جاتا ہے، لیکن جب کوئی
 بدبو اندر داخل ہوتی ہے تو جسم کا بادشاہ نوزائے بھتوں کو روکنے کا حکم
 دیتا ہے تو اسکے حکم کی تعمیل میں ناک کے دونوں سوراخوں کو سامنے سے
 پکڑ لیتے ہیں اور اس طرح بدبو کے راستے کو بند کر دیتے ہیں جس طرح ذہنی
 سلاطین اپنی خوشی کی حالت میں لوگوں کو انعام و اکرام اور غصے میں
 سزا دیتے ہیں، بالکل اسی طرح جسم کا بادشاہ بھی رضا و غضب کی حالت
 میں اپنی عوام کو سزا و سزا دیتا ہے۔

لیکن جسمانی بادشاہ کی سزا و سزا بدبو سے کہیں زیادہ
 سخت ہوتی ہے، اور اسی طرح اس کا انعام بھی اُن سے زیادہ قیمتی ہوتا
 ہے جسم کا بادشاہ غضب کی حالت میں غم و اندہ کی سزا دیتا ہے۔
 اور خوشی کے عالم میں خوشنودی و کامرانی کا انعام دیتا ہے۔

انسان کا غم و اندہ اسکی تلی سے شروع ہوتا ہے اور اسکی

کیفیت کے بارے میں بحث کی جاتی ہے، یعنی رحم میں نطفہ کس طرح جنین کی شکل اختیار کرتا ہے۔

علم تشریح کو دس چیزوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

۱۔ ہڈیوں کی شناخت IDENTIFICATION OF BONES

۲۔ جوڑوں کی شناخت IDENTIFICATION OF JOINTS

۳۔ عضلات کی شناخت IDENTIFICATION OF MUSCLES

۴۔ خون کی گردش کا نظام CIRCULATORY SYSTEM

۵۔ اعصابی نظام NERVOUS SYSTEM

۶۔ حواسِ خمسہ اور جلدی نظام SENSES AND DERMAL SYSTEM

۷۔ تنفس کا نظام RESPIRATORY SYSTEM

۸۔ ہاضمے کا نظام DIGESTIVE SYSTEM

۹۔ پیشاب و تناسل کا نظام URO-GENITAL SYSTEM

۱۰۔ غدد کا نظام ENDOCRINE SYSTEM

یہ دس بڑی چیزیں انتہائی چھوٹے حصوں سے تشکیل پاتی ہیں اور بتدریج نیکوینی دور کو طے کرتی ہیں تاکہ جسمانی رگوں کو بنا سکیں۔

اس دوران میں ایسے سیلز بنتے ہیں کہ جو اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ جنہیں صرف طاقت ور خوردبین ہی کے ذریعے دیکھا جاسکتا ہے۔

ان دس چیزوں میں سے ہر ایک کا اپنا ایک علیحدہ نظام ہے کہ جو مکمل طور سے دوسرے نظام سے ممتاز و جدا ہوتا ہے۔ لیکن انسانی

امام کے خط میں علم تشریح اور علم وظائف الاعضاء کے متعلق نزکات

علم تشریح

آج دنیا میں علم طب کا پہلا درس علم تشریح سے متعلق ہے۔ طبی یونیورسٹیوں میں طلباء کو سب سے پہلے علم تشریح اور علم وظائف الاعضاء کے بارے میں بتایا جاتا ہے۔

یہ دو علم ایسے علوم کا مقدمہ ہیں کہ جن کو امراض کے علاج معالجہ کے لئے یونیورسٹی کے اساتذہ سے کھانا انتہائی ضروری ہے اگر یہ دو علم ”علم تشریح اور وظائف الاعضاء حاصل نہ کئے جائیں تو پھر بلاشبہ ایک طالب علم کے لئے علم طب سے مستفیض ہونا بہت محال ہے۔

علم تشریح ایک ایسا علم ہے کہ جو انسانی جسم کے مختلف اجزاء پر بحث کرتا ہے۔ رگ و ریشہ کے اعتبار سے انسانی جسم میں جو فرق موجود ہے وہ اس علم کی روشنی میں پہچانا جاتا ہے۔ اور علم امبریالوجی EMBRYOLOGY کہ جسے ”علم جنین شناسی“ کہا جاتا ہے یہ بھی علم تشریح کی مباحث سے ہے ”علم امبریالوجی“ میں خلقت نطفہ کی

دورانِ خونِ کامرج صرف دل ہی ہے، اور خون صاف کرنے کی ذمہ داری بھی اس دل پر ہے۔ یعنی جسمانی رگوں کو غذائی مواد فراہم کرنا اسی کی ذمہ داری ہے۔ اگر دل جسمانی رگ درلیوں کو غذا نہ پہنچائے تو زندگی کو جاری رکھنا محال ہے۔

خون کی گردش کا عمل شریانوں کے ذریعے ہوتا ہے، شریانیں صاف خون کو جسم میں پہنچاتی ہیں۔ اور اسکے بدلے میں گندہ اور فاسل خون وریوں کے ذریعے واپس آجاتا ہے۔

طبی اصطلاح میں شریانوں، وریوں اور سفید نالیوں کو رگیں کہتے ہیں، یہ رگیں دل کے لشکر میں شمار ہوتی ہیں۔ اور یہ دل ہی ہے کہ جو اس عظیم لشکر کو چلاتا ہے۔ اور ہر ایک کو اس کی مکمل ذمہ داری سے آگاہ کرتا ہے۔

دل نظامِ تنفس اور انس کی نالی کے ذریعے خون صاف کرتا ہے اور اس طرح صاف ہوا کو گندے خون تک پہنچا کر خون کو گندگی سے پاک کرتا ہے۔

یہ دل ہی ہے کہ جو آکسیجن ہوائے پاک کو خون کو پہنچاتا ہے اور گردوں اور پیشاب کے ذریعے خون کی کثافتوں کو ختم کرتا ہے۔

دوسرے جسمانی حصے

جسم کے دوسرے حصوں میں سے ہر ایک اپنے لئے خصوصی نظامِ ترکیب رکھتا ہے۔ اور ان حصوں میں سے ہر ایک کی فعالیت دوسرے سے

جسم کی تشکیل کے اعتبار سے یہ سب ایک دوسرے سے براہِ راست ربط و تعلق رکھتے ہیں۔ اور ان تمام کی مشترک ذمہ داری یہی ہے کہ انسانی جسم میں زندگی کی حفاظت کی جائے۔ اور انسان کی روح بھی جسم سے اپنے تعلق کی بند پران دس چیزوں کی مدد اور تعلق کی مرہون ہوتی ہے۔

یہ روح کیا ہے؟

اس سوال کا جواب ابہام کے پردوں میں پوشیدہ ہے۔

روح کیا ہے؟
روح کا خالق ہی بہت جانتا ہے کہ یہ روح کیا ہے۔ لیکن اطباء اس بارے میں یہی کہتے ہیں کہ انسانی بدن میں اس کے انتہائی لطیف و پیچیدہ اعضاء، دل اور مغز ہیں جب ہم انسانی مملکت سے تشبیہ دیتے ہیں تو اس مملکت میں دل و مغز کے علاوہ کوئی بادشاہ نہیں پائے،

دل انسانی جسم کا انتہائی طاقت ور حصہ ہے کہ کبھی بھی اپنے کام سے نہیں تھکتا، اور ایک لمحہ کیلئے بیکار نہیں ہوتا۔ دل ایک فولادی گاڑی سے زیادہ طاقت ور ہے کہ جو جنین کی ابتدائے خلقت ہی سے کام کرنے لگتا ہے، اور زندگی کے آخری لمحوں تک اپنی فعالیت و جاندارِ عمل کو اسی طرح جاری رکھتا ہے۔ یہ گاڑی صرف اسی وقت اپنا کام چھوڑتی ہے۔ کہ جب انسان کی زندگی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

ہی انتہائی طاقتور ہوتے ہیں۔
عصبی نظام میں شاخ داغی مقام رخ و مخنچ اور اعصاب کے
علیا مرکز سے ہے اور دوسرے درجے میں اس مقام کا تعلق
مغز سر اور حرام مغز سے ہے۔
اور تیسرے درجے میں اس کا تعلق انسانی بدن کے مختلف حصوں
میں اعصاب کی تقسیم بندی سے ہے۔
اعصاب کا یہ گروہ دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے۔

SENSORY

۱۔ حسی اعصاب

MOTOR

۲۔ حرکی اعصاب

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ حرکت ارادی ہو یا غیر ارادی۔

CEREBRUM اعصاب علیا کا مرکز بڑا دلغ یا مقدم دماغ

CEREBELLUM مخنچ (چھوٹا دماغ، یا موخر دماغ)

PONS VAORLI قنطرہ وارول یا پل دماغ

MID - BRAIN دماغ وسطی۔ یا اوسط دماغ

MEDULLA - OBLONGATA دماغ کا مرکزی حصہ مغز سر

SPINAL - CORD اور حرام مغز ہے

اعصابی نظام اپنے مکمل تسلط کے ساتھ انسانی بدن کی اکثر
افعال و حرکات (خواہ وہ ارادی ہوں یا غیر ارادی) پر حکومت کرتا ہے۔

اور دماغی قوت، حواس خمسہ (سامعہ، شامہ، ذائقہ، بصرہ اور لامسہ)
پر بھی تسلط رکھتی ہے۔ معذرتوں، جگر کی حرکات اور موخرہ اور انترکلیوں
میں جو کچھ ہے۔ سب کا سب نظام ہاضمہ سے تعلق رکھتا ہے۔ اور

جدا ہے۔ مثلاً۔

۱۔ انسانی ڈھانچہ :- ہڈیوں کے ڈھانچے کی ذمہ داری
جسمانی وجود کی حفاظت کرنا ہے۔ اس ڈھانچے کی وجہ سے انسان
اپنے پیروں پر کھڑا ہو سکتا ہے۔

۲۔ عضلات کا مجموعہ COLLECTION OF MUSCLES

۳۔ جوڑوں کا مجموعہ COLLECTION OF JOINTS

۴۔ نظام ہاضمہ DIGESTIVE SYSTEM

۵۔ نظام تناسل GENITAL SYSTEM

ان میں سے ہر نظام کی اپنی ایک ذمہ داری ہے کہ جیسے اسے بہ طور
انجام دینا ہوتا ہے۔ بدن میں حرکات کی ذمہ داری جوڑوں اور ہڈیوں پر
ہے، اور نظام ہاضمہ جو کہ منہ سے شروع ہو کر بڑی آنت پر ختم ہوتا ہے۔
اور بڑی آنت کی ذمہ داری ہاضمہ کا عمل، غذائی مواد سے استفادہ اور
فاضل مادوں کو بدن سے خارج کرنا ہے۔

اور نظام تناسل کہ جس میں مرد اور عورت اپنے خاص نظام کے
ذریعے نسل بڑھاتے ہیں، اور نطفوں کی پرورش کرتے ہیں۔

یہ چھوٹی سی مملکت، اس کا عظیم نظام، اس کے لشکر، اسکے سردار،
اس کی رعایا، سب کے سب پیچیدہ اعصابی نظام کے ماتحت ہوتے
ہیں اور وہی انہیں چلاتا ہے۔

اعصابی نظام کی کیفیت و ماہیت بدن کے دوسرے نظاموں
سے مختلف ہوتی ہے اعصابی ریشے انتہائی لطیف و صاف ہوتے ہیں
انسانی بدن کے یہ لطیف و ظریف ریشے اپنی لطافت و ظرافت کے ساتھ

اور انسان کے اعضاء و جوارح کو اس کے بادشاہ کے کارندوں کا نام دیا ہے۔ رگوں اور اعصاب کو جسمانی مملکت کا لشکر کہا ہے اور اس طرح علم تشریح اور وظائف الاعضاء کے بارے میں مکمل گفتگو فرمائی ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے جسمانی مملکت کے لشکر اور رعایا کو مکمل طور سے دل و دماغ مطیع و محکوم بنایا ہے اور اس مملکت کے دفاعی نظام کی انتہائی بہتر طریقے سے نقشہ کشی کی ہے۔ امام نے اس خط میں اعصاب کی تقسیم میں حسی و حرکتی اعصاب کی طرف اشارہ کیا ہے اور جو اس خمسہ کے بارے میں تفصیلی گفتگو فرمائی ہے۔ خصوصاً سامعہ، باصرہ، اور شامعہ ان تین عجیب حستوں کا جزو دماغ بہت قریبی تعلق ہوتا ہے۔ کے بارے میں انتہائی مہارت سے نکات بیان کئے ہیں۔

انسان دیکھا ہے سنا ہے۔ اور مختلف قسم کی بوؤں کو سونگھ کر ان میں تمیز پیدا کرتا ہے اور ذائقے کی حس سے ذائقوں کو چکھتا ہے۔ اور بالعموم یہ معلومات دماغ کے ذریعے حاصل ہوتی ہیں۔

یہ نظام جو کہ ہمارے حواس کو تشکیل دیتا ہے اور ہمارے پورے بدن میں کار فرما ہے۔ دماغی طاقت کے علاوہ کچھ نہیں۔

یہ تمام فہم و شعور کہ جو ہمارے حواس کے ذریعے تشکیل پاتا ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی ہمارے حواس خمسہ (سننے کی حس، دیکھنے کی حس، چھونے کی حس) فہم و شعور کے عامل ہیں۔

ان تمام باتوں کے باوجود یہ انسانی ارادے سے مطابقت رکھتے ہیں، یعنی جب تک ہم ارادہ نہ کریں سن نہیں سکتے۔ اور جب تک دیکھنے کا ارادہ نہ کریں، دیکھ نہیں سکتے۔

یہ سب اعصاب کے ماتحت ہیں۔
اعصابی ریشے بالکل ٹیلی فون کے تاروں کی طرح اپنے بلند مراکز سے تمام بدن میں پھیلے ہوتے ہیں، خصوصاً اعصابی تقسیم کے مراکز فون کی تاروں کے تقسیمی مراکز سے بہت زیادہ شباهت رکھتے ہیں۔

وظائف الاعضاء

یہ ایسا علم ہے کہ جس میں جسم کے اندرونی و بیرونی امور کے بارے میں بحث کی جاتی ہے۔

اس علم میں بدن پر اعصابی تسلط کا فلسفہ، رگوں میں خون کی گردش کی اہمیت، بدن کے عضلات کا خون دہوا سے غذا حاصل کرنا اور انسانی بدن اپنی بقاء کے لئے جن ذرات کا محتاج ہوتا ہے۔ ان سے بحث کی جاتی ہے۔

مثلاً جسم کا خون کس طرح صاف ہوتا ہے۔ خون کی صفائی میں پیچیدہ پڑے کس طرح کام انجام دیتے ہیں اور جسم کا زہریلا مواد کس طرح حل خارج ہوتا ہے۔ غدود کا کیا فائدہ ہے۔ اور انسانی جسم میں مختلف کام کس طرح ہوتے ہیں۔ یہ علم کہ جس کا طب میں علم تشریح کے بعد دوسرا نمبر ہے اس علم میں انتہائی اہم باتیں عمیق و وسیع تحقیقات سے سامنے آتی ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے اس خط میں انسانی بدن کو ایک مملکت سے تشبیہ دی ہے اور دل و دماغ کو اس مملکت کا بادشاہ کہا ہے

اور بالکل اسی طرح ذائقہ، شامعہ، لامعہ کی جس بھی شکل طور سے ہائے ارانے کی محکوم ہے

امام نے اس بحث میں دماغ کے قدرت و تسلط کے بارے میں گفتگو کی ہے اور ہاتھوں اور پیروں کی حرکات و سکنات پر دماغی تسلط کو بیان فرمایا ہے۔

یعنی دماغ کے حکم پر ہاتھ اور پیریں کی طرح حرکت کرتے اور ساکن ہوتے ہیں۔

اعصاب کے پیغامات دماغ تک اور دماغ کے احکامات اعصاب تک نفس طرح انتہائی تیزی سے پہنچتے ہیں۔ امام نے اس سلسلے میں اس بارے میں بحث کی ہے۔

اور اس کے بعد امام نے دماغی حکم پر ہاتھ و پیر کی اطاعت و مساعدت کو بیان فرمایا ہے۔

ہاتھ اور پیر انتہائی مطیع اور فرمانبردار غلاموں کی طرح احکامات کو بجالاتے ہیں۔ اور اسکے احکامات کی بجا آوری میں ایک لمحے کی بھی غفلت نہیں برتتے۔

اور اس طرح انسان کی روزانہ کی ضروریات کو پورا کرتے ہیں اور بیرونی حادثات و واقعات دونا ہونے کی صورت میں انسان کا دفاع کرتے ہیں۔ امام نے جو اس غصہ کی شرح بیان کرتے ہوئے ناک کے فوائد کا ذکر کیا ہے کہ ناک کس طرح بیرونی ہوا کو صاف کرتی ہے اور آواز و انتوں اور ہونٹوں کی مدد سے کس طرح وجود میں آتی ہے اور امام نے اپنے اس بیان میں آواز اور لفظوں کی ادائیگی کو کہ جو ناک کے ذریعے ہو

آتی ہے۔ مورد بحث قرار دیا ہے۔ اور آواز کے بارے میں جو بعد ترین نظریہ ہے اور جسے انتہائی مسلم سمجھا گیا ہے۔ امام نے اپنے اس بیان میں اس کی تفسیر بیان کی ہے۔

(NASAL SINUS) آواز ناک کے ذریعے وجود میں آتی ہے اور خوبصورت ہوتی ہے۔ اور ناک ہی کے ذریعے منقطع اور متصل ہوتی ہے۔

اس جتنے کے آخر میں امام نے ایسے مخصوص کردار کا ذکر کیا ہے کہ جو اعصابی گروہ کو اپنے اوپر حاکم سمجھتے ہیں۔ اور اس گروہ کو علوم میں (AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM) کا نام دیا گیا ہے۔

انسان کا نظام ہائے معدہ، انتڑیاں وغیرہ اور رگوں میں خون کی گردش اور بالخصوص دوسرے نظام بالعموم اس کے زیر نگر ہوتے ہیں۔ اور اسی طرح کچھ بیرونی اثرات مثلاً غم و خوشی میں کہ جس کا اظہار چہرے کے سرخ ہو جانے یا شرم سے پسینہ آ جانے سے ہوتا ہے اور باریک رگوں میں انقباض و انبساط کی حالت کہ جو ذاتی اعصاب کی محکوم ہیں۔ اور جو SYMPATHETIC اور PARA SYMPATHETIC کے نام سے مشہور ہیں۔ یہ رگوں کے نیچے تقسیم ہوتے ہیں۔ اور ان اعصاب کے بعض گروہ انتڑیوں کی چربی سے متصل ہوتے ہیں۔ غم و اندوہ کی جیسے ترقی ہے اور خوشحالی و سرور کا حشر پشہ آنتوں کی چربی اور گڑھے ہیں۔

ایک دن مامون کی عقل میں ضیاء ہندی اور عمران صابی نے امام سے سوال کیا کہ کیا آنکھ نور سے مرکب ہے۔ یا یہ روح ہے کہ جو آنکھ

کے ذریعہ اشیاء کا مشاہدہ کرتی ہے۔

امامؑ نے فرمایا۔

”م آنکھ تو چربی کا ایک ٹکڑا ہے جس میں سفیدی اور سیاہی پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ نہیں۔ لہذا یہ روح ہی ہے کہ جو اشیاء کو دیکھتی ہے۔“

ضیاء مہندی نے کہا

آپ کے اس بیان کے مطابق پس جب انسان اندھا ہو جاتا ہے تو روح کیا کرتی ہے۔ آیا وہ اپنے حال پر باقی رہتی ہے یا یہ کہ روح بھی اندھی ہو جاتی ہے۔ اگر دیکھنا روح کا کام ہے تو پھر آنکھ کے اندھا ہونے کے باوجود نظر آنا چاہیے۔

امامؑ نے فرمایا۔

جس وقت کوئی بادل کا ٹکڑا سورج کے سامنے آجائے تو کیا اس کی روشنی کو ختم کر دیتا ہے۔ پس سورج کی روشنی کہاں گئی لہذا اندھے پن کی مثال ایسے ہی ہے جیسے بادل کا ٹکڑا سورج کی روشنی بھیلے پردہ بن جاتا ہے۔ بالکل اسی طرح آنکھ کا ضائع ہو جانا روح پر پردہ پڑ جانے کے مترادف ہوتا ہے۔

عمران صباوی اور ضیاء مہندی نے کہا۔ پس روح کہاں چھپ جاتی ہے۔

امامؑ نے جواب دیا۔

”وہیں پر جہاں سورج کی روشنی چھپ جاتی ہے۔ ذرا غور کرو، ایک انسان کھڑکی کے پاس کھڑا ہوا باہر کے مناظر دیکھ رہا ہے۔ اگر کوئی اس کھڑکی کو بند کر دے تو کیا اس نے اُس انسان کو بینائی

سے محروم کر دیا ہے۔ عمران اور ضیاء نے کہا۔ وضاحت کیجئے۔

امامؑ نے فرمایا۔

”روح کا مسکن انسان کا دماغ ہے۔ اور اس کی طاقت پورے بدن پر حاوی ہے، بالکل سورج کی طرح کہ جو خود تو آسمان کے مدار میں چمکتا ہے اور اس کی روشنی پورے عالم پر بھجائی ہوتی ہے اور جب آفتاب غروب ہوتا ہے تو پھر کوئی بھی جگہ روشن نہیں ہوتی۔ بالکل اسی طرح اگر انسان کے سر کو تن سے جدا کر دیا جائے تو پھر جسم کے کسی حصے میں روح نہیں ہوتی۔“

جو غذا طبیعت کیلئے سازگار ہو اسی سے استفادہ کرنا چاہیے!

بادشاہ وقت کو جان چاہیئے کہ انسان کا بدن ایک صاف اور
درخیز زمین کی مانند ہے۔

اس زمین کا آبیاری اور نگہداشت کے لحاظ سے اس حد تک
خیال رکھا جائے کہ اعتدال کا دامن ہاتھ سے چھوٹنے نہ پائے یعنی
نہ تو اسے اتنا پانی دیا جائے کہ وہ اُس میں ڈوبی رہے اور نہ ہی اُسے
پانی سے اس حد تک محروم رکھا جائے کہ وہ بالکل ہی خشک و بخر جائے
تو یقیناً وہ ہمیشہ سرسبز و شاداب رہے گی اور اس سے حاصل ہونی والی
چیزیں بھی بہتر ہوں گی، لیکن اگر اس زمین کی آبیاری و نگہداشت کا
خیال نہ رکھا جائے تو اسکی خرابی یقینی ہے پھر اسکے بعد نہ تو اس زمین
پر کوئی سبزہ اُگے گا۔ اور نہ ہی اس سے کچھ حاصل ہوگا۔

زندگی گزارنے کے لئے ضروری ہے کہ انسان کے بدن کی اچھی
طرح دیکھ بھال کی جائے، کھانے پینے سے انسانی بدن صحت مند
توانا رہتا ہے اور نتیجتاً اس کی کارکردگی بہت بہتر ہوگی۔

بادشاہِ وقت کو اس طرف توجہ دینی چاہیئے کہ کون سی غذا انکی

طبیعت سے موافق معدے کے لئے مناسب اور جسم کے لئے طاقتور
اور غذا ایت سے بھرلوپر ہے۔

اس تشخیص کے لحاظ سے جو بھی غذا اپنے لئے مفید ہو اسکے
کھانے سے طبیعت میں ہر شادی کا احساس ہوتا ہے۔

صحت و سلامتی کے تحفظ کے لئے ضروری ہے کہ بادشاہِ وہی
غذا استعمال کریں جو ان کی طبیعت کیلئے مناسب ہو۔ جو لوگ مفید و
مناسب غذاؤں سے استفادہ کرتے ہیں انھیں اس بات کا خیال
رکھنا چاہیئے کہ غذا میں کمی بیشی واقع نہ ہو۔

اگر اس چیز کا خیال رکھا جائے تو یقیناً انسان غذا سے پورا پورا
فائدہ اٹھا سکتا ہے اور اس طرح پانی پینے میں بھی اعتدال سے کام لینا
چاہیئے، کھانے پینے میں نظم و ضبط بہت ضروری ہے۔

کھانا کھاتے ہوئے ابھی غذا کی خواہش باقی ہو تو کھانے سے
ہاتھ کھینچ لینا چاہیئے یہ احتیاط معدے کے لئے انتہائی مفید ہے۔
اس طرح معدے کی تروتازگی اور فعالیت میں کبھی کمزوری واقع
نہ ہوگی۔

میں ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا چاہیے کیونکہ اس طرح نہانا جسم کیلئے نہایت مفید ہے۔

لیکن اپنی علاقوں میں بہت سے ایسے بیمار و نازک مزاج لوگ پائے جاتے ہیں کہ جو موسم گرما میں بھی سرد پانی سے نہانے کی طاقت نہیں رکھتے۔

یقیناً ایسے لوگوں کے لئے ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا مناسب نہیں ہے۔ اگر یہ لوگ سرد پانی سے غسل کریں تو انہیں کوئی فائدہ نہیں پہنچے گا۔ بلکہ الٹا نقصان ہی ہوگا۔ اور بعض اوقات تو خطرے سے خالی نہیں۔ اور دل بند ہو جانے اور اچانک درمیں بل پڑ جانے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

اس قانون کے مطابق یہ نہیں ہو سکتا کہ تمام لوگوں کو صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے نہانے کی تاکید کی جائے۔

لیکن اس کے ساتھ ہی امام کا یہ قول کہ ”جب بھوک لگے، تو دسترخوان پر بیٹھو۔ لیکن ابھی کچھ بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔“ حفظانِ صحت سے متعلق یہ ایک عمومی قانون ہے اور اس میں تمام انسان شامل ہیں، یعنی یہ قانون سبھی کے لئے ہے، خواہ گرم علاقے کے لوگ ہوں یا سرد علاقے کے، خواہ نازک مزاج ہوں یا قوی مزاج۔ کھانے پینے میں اعتدال و روش ہر جگہ مفید ہے۔ یہ طریقہ کسی بھی مزاج والے کے لئے نقصان دہ و خطرناک نہیں ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے خط میں انسانی جسم کو ایک زرخیز زمین سے تشبیہ دی ہے۔ اور انسان کو اس خدا داد زمین کا

حفظانِ صحت سے متعلق نکات

طبی قوانین اور حفظانِ صحت کے اصول ایک ہی قاعدے کے مطابق نہیں، کیونکہ انسانی مزاج میں ان کے وطن اور ان کی عادات کے لحاظ سے واضح فرق پایا جاتا ہے۔ اور جو بات مسلم ہے وہ یہ ہے کہ اکثر انسانوں کو اپنے طور طریقوں اور مزاج کے لحاظ سے حفظانِ صحت سے متعلق مخصوص قواعد و قوانین کی ضرورت ہوتی ہے۔

ہر انسان کی ایک خاص زندگی ہوتی ہے اور اس مخصوص زندگی کو علمی اصطلاح میں بائیالوجیکل یونٹ کہتے ہیں اور اس اعتبار سے انسان اپنی ظاہری شخصیت کے ساتھ دوسروں سے مختلف ہوتا ہے اور اس اعتبار سے انسان اپنی ظاہری شخصیت کے ساتھ دوسروں سے مختلف ہوتا ہے۔

اور اس انسان پر ایسے قواعد منطبق ہوتے ہیں کہ دوسرے لوگوں سے ان کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔

مثلاً طبی کتابوں اور حفظانِ صحت سے متعلق احکامات میں آپ غسل کے بارے میں پڑھتے ہیں۔

گرم علاقوں میں صبح و سیرے نہانے کی بہت تعریف کی گئی ہے اور تاکید کی گئی ہے کہ گرم علاقوں میں خاص طور سے موسم

لیکن اس طرح تمام انسانوں کو نصیحت کی ہے کہ ابھی غذا کی کچھ خواہش باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔
امیر المومنین علی علیہ السلام نے بھی یہی فرمایا ہے کہ ”سیر مہنے سے پہلے ہاتھ روک لو۔“

بھوک کیا ہے؟

ایسا خاص شعور کہ جو بھوک انسان کو غذا کی طرف لے جائے اور اس کے اندر کھانے کی جس بیدار کر کے اُسکے نظام ہاضمہ پیکام کے لئے دباؤ ڈالے۔

سیری کیا ہے؟

ایسا خاص شعور کہ جو انسان کو غذا کے کافی ہونے کی اطلاع دے اور جسم کے لئے غذا کافی ہونے کا اعلان کرے۔

ان دو شعور میں انفراسے کام لینا اور اُن سے ناسحق زیادہ کام لینا بلاشبہ نقصان دہ چیز ہے۔

زیادہ کھانے سے بھی متلائے طبعی بدھنی، نظام ہاضمہ کی تھکاوٹ معدے اور جگر کی تکالیف، موٹاپا، قلب جگر کے اطراف کی چربی اور رگوں میں رصوبی مواد کا پیدا ہونا کہ جس کا نقصان کسی سے بھی پوشیدہ نہیں۔ یہ تمام تکالیف پیدا ہوتی ہیں۔

زیادہ کھانا گردوں کو اُن کی کارکردگی سے روک دیتا ہے۔ اور گردوں کی کارکردگی میں رکاوٹ براہ راست دل کی فعالیت پر اثر انداز

نکھبان قرار دیا ہے۔
انسان اس زمین کا کسان ہے اور یہ اُسکی ذمہ داری ہے کہ اپنی زمین کو کھیتی باڑی اور پھلوں کے لئے ہمیشہ سرسبز و شاداب رکھے۔
کیونکہ جب تک وہ اپنی زمین کی نگہداشت کرتا رہے گا، اس وقت تک اس کے پھلوں اور دیگر فوائد سے بھی استفادہ کرتا رہے گا۔
اور جب بھی اس کی آبیاری و نگہداشت میں غفلت سے کام لے گا اور اسے حوادث و واقعات کے سپرد کر دے تو یقیناً وہ دیران و تباہ ہو جلتے گی۔

امام نے اس صحیح تشبیہ سے حفظانِ صحت کی جدید ترین تعلیمات میں ہم آہنگی ظاہر کی ہے۔ اور اس تعلیم میں انتہائی سودمند نتائج کو پیش نظر رکھا ہے۔

جیسا کہ امام نے فرمایا: ”بادشاہ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ کون سی غذا مزاج سے موافقت رکھتی ہے۔“ یہاں پر امام نے انسان کی خصوصی زندگی کا ذکر کیا ہے۔ اور اسے صراحت سے بیان فرمایا ہے کہ ہر انسان کی اپنی ایک مخصوص زندگی ہوتی ہے اور اسی لحاظ سے ممکن ہے اس کا مزاج دوسرے لوگوں سے مختلف ہو۔

اس کے علاوہ امام نے فرمایا:
بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ ان میں سے ہر مزاج والا جو کچھ اس کے لئے مناسب و سازگار ہو اسے پسند کرتا ہے لہذا بادشاہ وقت کو بھی وہی غذا استعمال کرنی چاہیے جو اُن کے لئے سازگار ہو۔

ہو۔

مہینوں اور موسموں کی خصوصیات

اہم مہینوں اور موسموں کا ذکر کرینگے کہ کون سے مہینوں میں کون سے موسم ہوتے ہیں اور ہر مہینے کی مناسبت سے کون سی غذاؤں مفید ہیں۔ ان مہینوں میں حفظانِ صحت سے متعلق کون سے قوانین مقرر ہیں۔ اور موسموں میں اختلاف کی بنا پر کیا کھانا چاہیے اور کس طرح زندگی گزارنا چاہیے۔ ہم یہاں پر گزشتہ لوگوں کے اقوال اور ائمہ معصومینؑ کے کلام کو پیش کرینگے اور حلال شراب کا ذکر کرینگے

سال کے موسم

موسم بہار

فروری :- ہم اپنی گفتگو کی ابتداء موسم بہار سے کریں گے۔ موسم بہار کو موسموں کی جان کہا گیا ہے۔ یہ فروری کے مہینے سے شروع ہوتا ہے۔ موسم بہار کا پہلا مہینہ فروری اور اس کا آخری مہینہ اپریل ہے۔ فروری کا مہینہ ۲۸ دن کا ہوتا ہے۔ اس مہینے میں مختلف ہوائیں چلتی ہیں اور بارش ہوتی ہے۔ یہ مہینہ موسم بہار کی نوید سناتا ہے۔ ہر طرف سبزہ اُگنے لگتا ہے۔ پانی بہتا ہے۔ درختوں پر ہریالی آنے لگتی ہے۔ اس مہینے میں خشک میوے، لہسن، پرندوں اور شکار کا گوشت کھانا مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس مہینے میں ہستری، سیو قریح اور درزش کرنا بہت مفید ہے۔ البتہ اس مہینے میں حلوہ و مٹھائیاں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ہوتی ہے۔

پُر خوری سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور نتیجے میں شریانیں سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں۔ اور یہی چیز فشارِ خون کا سبب بنتی ہے اور سکتے اور لقرس کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

زیادہ کھانے کی وجہ سے انسان کو جن تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے اُن میں سے کچھ کا ذکر کیا گیا ہے۔

اور اسی طرح کم کھانا یعنی بھوک کے ہوتے ہوئے افراط سے کام لینا بھی نقصان دہ ہے۔ لیکن اس کا نقصان اتنا زیادہ نہیں ہے۔

اگر ہم ان دو شعوروں کے بائے میں فیصلہ کرنا چاہیں تو یقیناً بھوک کی حالت میں نہ کھانے کے نقصانات سے زیادہ ہمیں پر خوری سے ڈرنا چاہیے۔

اور وہ غذاؤں کے جو مزاج کے لئے انتہائی موزوں و مناسب ہوں۔ انہیں ہی استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ایک لمبہ مسئلہ ہے کہ جس کا انکار نہیں کیا جاسکتا۔

جیسا کہ امام نے ماموں سے فرمایا کہ بادشاہِ دقت کو وہ غذاؤں استعمال کرنا چاہیے جو ان کی طبیعت کے لئے مناسب و سازگار ہوں۔

کھانا بہت مفید ہے۔ اور اسی طرح روز تازہ پھل اور کھانیاں بھی بہت مفید ہیں۔

اس مہینے میں چھوٹا گوشت، تازہ چھل مرغ، تیتڑ، جنگلی مرغ کا گوشت اور دودھ کا استعمال بہت مفید ہے۔ اور دست آور دوا پینا بھی بہت اچھا ہے۔

جولائی :- یہ مہینہ انتہائی گرم ہوتا ہے۔ پانی میں گرمی آجاتی ہے۔ اس ماہ میں صبح ناشتے میں ٹھنڈا پانی پینا بہت مفید ہے اور اسی طرح ٹھنڈی چیزیں بہت مفید ہیں۔

لطیف و زود ہضم وہ غذائیں ہیں کہ جو اس مہینے سے مناسبت رکھتی ہیں۔ وہ غذائیں جن کا ماہ جون میں ذکر کیا گیا ہے۔ نیز اس مہینے میں زہرہ لگانا، تروتازہ پھلوں اور خوشبوؤں کو نہ کھنا بہت مفید ہے۔ لیکن بہتری کرنا اور دست آور دوا پینا بالکل اچھا نہیں اور سیر و تفریح، ورزش اور تروتازہ پھلوں کو نہ کھنے سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔

اگست :- اس مہینے میں گرم ہوائیں چلتی ہیں۔ دھماک کی بیماری چلتی ہے شمالی ہوائیں چلتی ہیں۔ سرد مزاج والوں کے لئے ضروری ہے کہ اس ماہ میں اپنا خاص خیال رکھیں۔ اس مہینے میں پانی طابو اور دھوپنا مفید ہے لیکن بہتری کرنا اور دست آور دوا پینا بالکل اچھا نہیں اور سیر و تفریح، ورزش اور تروتازہ پھلوں کو نہ کھنے سے بھی پرہیز کرنا چاہیئے۔

موسم خزاں

ستمبر :- اس مہینے سے پت جڑ کا موسم شروع ہو جاتا ہے۔

مارچ :- اس مہینے میں دن و رات انتہائی دلپذیر حالت میں ہوتے ہیں زمین نرم ہو جاتی ہے۔ انسان کی طبیعت میں بلغم کا غلبہ ختم ہو جاتا ہے خون میں ہيجان پیدا ہو جاتا ہے، اس مہینے میں گوشت، انڈا، لہسن، پیاز اور کھٹائی استعمال کرنا بہت اچھا ہے، اس کے علاوہ دست آور دوا پینا اور خون فصد کروانا انتہائی مفید ہے۔

اپریل :- اس مہینے میں دن لمبے ہو جاتے ہیں۔ موسم کے لحاظ سے انسانی مزاج طاقتور ہو جاتا ہے خون میں حرکت آ جاتی ہے۔ اس ماہ میں مشرق کی طرف سے ہوائیں چلتی ہیں۔

اس مہینے میں کچھ ہوتی غذائیں، شکار کا گوشت اور سر کے کی کھانیاں کھانا بہت مفید ہے، اسی طرح بہتری کرنا بھی بہت اچھا ہے البتہ صبح ناشتے میں پانی پینے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اسکے علاوہ مچھلی اور دیگر خوشبوؤں کو نہ کھنا بھی بہت اچھا ہے۔

موسم گرما

مئی :- مئی سے موسم گرما کا آغاز ہوتا ہے۔ اس ماہ ہواؤں میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس مہینے میں سنگین غذائیں مثلاً سری، پائے، گائے کا گوشت اور دودھ وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ صبح سویرے غسل کرنا مفید ہے۔ لیکن ناشتے سے پہلے سیر کرنا مناسب نہیں ہے۔

جون :- اس مہینے میں بلغم اور خون کمزور پڑ جاتے ہیں۔ انکے بجائے صفرے کا غلبہ ہوتا ہے۔ اس میں زیادہ سٹکاوٹ نقصان دہ ہوتی ہے۔ ٹھنڈی سبزیاں مثلاً کاسنی، خرد کا ساگ اور کھیرا وغیرہ

ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ جو کچھ ماہ نومبر کے بارے میں کہا گیا، وہی کچھ اس میں بھی مناسب ہے۔ اس ماہ میں ٹھنڈی غذاؤں اور ضد خون سے اجتناب کرنا چاہیے۔ اور گرم غذائیں کھانی چاہئیں، یعنی ایسی غذائیں جو طبیعتاً گرم اور کھانے میں بھی گرم ہوں استعمال کرنا چاہیے۔ جنوری :- اس ماہ میں طبیعت پر بلغم کا تسلط ہوتا ہے۔ اس مہینے میں ناشتے میں گرم پانی پینا مفید ہے اور اسی طرح ہمستری کرنا بھی بہت اچھا ہے۔ اس ماہ میں اجوائن، ساگ اور پیاز پیاز جی سبز یاں نظام ہاضمہ کی مدد کرتی ہیں، لہذا ان کا کھانا بہت مفید ہے۔ اس مہینے میں صبح کے وقت غسل کرنا اور جسم پر ساگ کے بیجوں کا تیل "ملنا بہت اچھا ہے۔ لیکن اس مہینے میں تازہ مچھلی اور دودھ استعمال کرنا مناسب نہیں۔

موتموں سے متعلق حفظانِ صحت کا نظام

طبیعت کے نظام کے لئے خداوندِ عالم نے اپنی قدرت سے دن و رات کو خلق فرمایا۔ اور اسی طرح بہار، گرمی، خزاں اور سردی کو ایک دوسرے کے بعد قرار دیا۔ بلاشبہ دنوں اور زمانوں کا یہ فرق ذاتِ خداوندی کی روشن دلیل ہے اور اس کی لامتناہی قدرت و حاکمیت کی نشانی ہے۔

اس نے رات کو تاریک و پرسکون بنایا تاکہ اسکے بندے رات میں آرام کر کے دن بھر کی تھکاوٹ و زحمت سے نجات حاصل

ہو اور مناسب ہو جاتی ہے۔ سودائی بیماری آہستہ آہستہ بڑھتی جاتی ہے۔ اس مہینے میں دست آور دوا پینا، علوہ اور معتدل گوشت مثلاً بھیڑ کے بچے کا) کھانا بہت اچھا ہے۔

کثرت سے گائے کا گوشت اور کچھ ہوتی غذائیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اور اسی طرح اس ماہ میں زیادہ نہانا اچھا نہیں ہے۔ اور خربوزہ اور کھیرا کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اکتوبر :- اس مہینے میں مختلف ہوائیں چلتی ہیں صبح میں ٹھنڈی ہوا چلی شروع ہو جاتی ہے۔ اس مہینے میں خون فصد کرنا اور دست آور دوا پینا اچھا نہیں۔ اسکے برعکس ہمستری کرنا بہت اچھا ہے۔ اس ماہ میں بھونٹا، بڑا گوشت، کھٹ مٹھا اناڑ اور کھانے کے بعد چھل یا کوئی مٹھانی کھانا مفید ہے اور بھٹا ہو اگر گوشت کھانا بھی بہت اچھا ہے۔ لیکن پانی کم پینا چاہیے۔ سیر و تفریح و ورزش زیادہ کرنا چاہیے۔

موسم سرما

نومبر :- اس ماہ سے سردیوں کا آغاز ہو جاتا ہے اور بھٹی بارشیں شروع ہو جاتی ہے۔ اس ماہ میں رات میں پانی نہیں پینا چاہیے اور غسل و ہمستری بھی کم کرنی چاہیے۔ صبح کے وقت ایک گھونٹ گرم پانی بہت اچھا ہے۔

اس ماہ میں اجوائن، پلوہینہ اور دریائی دھبگی ساگ کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

دسمبر :- اس ماہ میں طوفانی سردی ہوتی ہے ہوا انتہائی

کے خصوصی ذاتی مسائل میں سے ہیں اور یہ اس کی ذمہ داری ہے کہ اپنی غذا کو اپنے طریقے، ماحول اور غذائی تربیت کی بنا پر انتخاب کرے کہ جس کی عادت ہو۔

لیکن جو سپینا اہم ہے۔ وہ استعمال ہونے والی غذائی کیفیت کا موضوع ہے۔ ہم اس کتاب میں پڑھیں گے کہ امام نے اس بارے میں تاکید و افسوس فرمائی ہے۔ اور اس صاف و پُرانی شراب کی تعریف بیان فرمائی ہے کہ جو غذا میں بنیادی حیثیت رکھتی ہے اور اس کی تیاری میں انتہائی توجہ سے کام لیا جاتا ہے۔ ایک کے بعد دوسرا موسم گذر جاتا ہے۔ اور موسموں کی تبدیلی کا انسانی زندگی کی تبدیلی میں واضح اثر پڑتا ہے۔

ہر موسم کے لحاظ سے انسان پر کچھ ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں۔ اگر کوئی ادائیگی میں کوتاہی سے کام لے گا تو یقیناً نقصان اٹھائے گا۔ اور اگر عقلمندی سے کام لیتے ہوئے اپنی زندگی کو موسم کے مطابق ڈھال لے گا تو بلاشبہ خوشحالی و نفع حاصل کرے گا۔

خداوند عالم نے اس پوری کائنات کو حکیمانہ انداز میں خلق فرمایا ہے اور اس کے وجود کے ذریعوں میں ایک طرح سے پوشیدہ قوتوں کا سلسلہ جوڑ دیا ہے کہ جو دشمنوں کے حملوں کے مقابلے میں خود بخود دفاع کرتی ہیں اور اس کی زندگی کو تباہی سے محفوظ رکھتی ہیں، یہ پوشیدہ قوتیں اس کی وہی جبلتیں ہیں جنہیں اس کے نفس کے ساتھ خلق کیا گیا ہے۔

انسان اپنے بے شمار امتیازات کے ساتھ ان پوشیدہ قوتوں سے استفادہ کرتا ہے لیکن وہ امتیاز کہ جس نے انسان کو

حر سکیں۔ جبکہ اس کے عکس دل کو روشن بنایا اور اپنے بندوں کو دل کی روشنی میں طاقت و حوصلہ عطا فرمایا تاکہ وہ اپنی روزی کے لئے مہیاگ دوڑ کر سکیں اور معاشرتی نظام کی حفاظت کریں۔

رات کے مقابلے میں دن اور دن کے مقابلے میں رات کو مقرر فرمایا اور اس طرح ہر ایک کے نقص کو دوسرے کے کمال سے پورا کر دیا۔

ہر انسان کو روزگار کے سلسلے میں کام کی تھکاوٹ و زحمت کے بعد آرام و سکون کی ضرورت ہوتی ہے اور ایک سالم انسان کے لئے جو بس گھنٹوں میں کم و بیش آٹھ گھنٹے فائدہ ضروری ہوتی ہے۔

سال کے مختلف موسموں میں نیند کی مقدار میں کمی و بیشی واقع ہوتی رہتی ہے اور موسموں کے فرق کی وجہ سے جسمانی ضرورت میں بھی فرق پیدا ہو جاتا ہے۔ اور دن و رات میں خوراک کا نظام بھی اسی حساب سے بنایا گیا ہے۔

ایک سالم انسان کو جو بس گھنٹوں میں دو مرتبہ مکمل غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ البتہ ان دو کھانوں کے دوران ہلکی تھلکی غذا بھی استعمال کر سکتا ہے۔ تاکہ جسمانی حل شدہ غذا کو پورا کر سکے۔

انسان کی غذا میں صبح کا ناشتہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ ناشتے میں انسان کو ایک مکمل غذا سے استفادہ کرنا چاہیئے۔ اور اس کے ساتھ ہی یہ بھی خیال رہے کہ غذا آسانی سے ہضم ہو سکے۔

اور اصول بھی یہی ہے کہ صبح ناشتے میں ہلکی، مکمل اور نود ہضم غذا کھانی چاہیئے۔ اور خصوصاً موسم گرما میں اگر ناشتہ پھلوں اور سبز لیوں پر مشتمل ہو تو بہت ہی اچھا ہے۔ مسلم ہے کہ غذا کی اقسام انسان

موسم بہل آہستہ آہستہ غذا کو کبھی بدل دیتا ہے اور بہت آرام سے
سجاری کپڑوں کو جسم سے علیحدہ کر دیتا ہے اور زندگی کی ضرورتوں کے
مطابق نئی تبدیلی کی وجہ سے لباس و غذا میں تبدیلی آتی ہے
موسم گرما میں موسم سرما کی طرح چکنائیاں، مٹھائیاں اور سجاری
غذائیں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ بلکہ اس کے بجائے سادہ اور
زود ہضم غذائیں استعمال کرنا چاہیے اور پھل اور سبز یوں سے استفادہ
کرنا چاہیے۔

اطباء عموماً اس بات کی تاکید کرتے ہیں کہ اس موسم میں نظام ہضم
کو دست آور دوا کے ذریعہ صاف کرنا چاہیے۔ خصوصاً صفر کے مقام
کو ضرور صاف کرنا چاہیے تاکہ نظام ہضم انتہائی سہولت سے اپنی فعالیت
کو جاری رکھ سکے۔

ہمکے تیار کی گئیں دست آور دوا میں انتہائی مناسب ہوتی
ہیں ان سے ضرور استفادہ کرنا چاہیے۔ اور صبح سویرے نہانا چاہیے اور
کھلی دھوا میں کہ جہاں شور و غل کم ہو مناسب حد تک ورزش و بیرو
تفریح کرنا چاہیے۔

اس موسم کے اختتام پر موسم گرما کا آغاز ہوتا ہے۔ اس موسم میں
اور زندگی کو شدید گرمی میں انجام دینا ہوتا ہے۔ اس موسم میں
لباس بدل جاتا ہے اور نتیجتاً غذا میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے موسم
گرما میں گوشت و پکچی غذاؤں کی جگہ دسترخوان پر سادہ اور
ٹھنڈی غذا میں ہونا چاہیے۔ تاکہ جسم کی لازمی رطوبت و ٹھنڈکی
کمی کو پورا کر سکے۔

بلندی و عظمت عطا کی ہے اور اس کائنات کو انسان کے ارادوں اور
حکم کا پابند بنا دیا ہے وہ صرف اس کی عقل ہے کہ جس کی بناء پر انسان
اشرف المخلوقات کہلاتا ہے۔ بلاشبہ یہ عقل ہی ہے کہ جس نے
اسے دوسری مخلوقات کی سرداری کا شرف عطا کیا ہے۔

امام نے غذا کے اوقات بیان کرنے کے بعد ان اوقات کے
تین میں حفظانِ صحت کی شرائط کا انتہائی وقت سے خیال رکھا
ہے اور ہر زمانے اور ہر جگہ میں اعتدال کی روش کو لازم و واجب
قرار دیا ہے۔ اور سردی و گرمی کے لحاظ سے گرم و سرد غذائی اقسام کا
ذکر فرمایا ہے اور چار موسموں کے بارے میں گفتگو فرمائی اور موسم کی
مختصر و مفید تعریف بیان فرمائی ہے اور اسکے ساتھ ساتھ کھانا کھانا
مشروبات پینا، سونا، کام کرنا، آرام کرنا، نہانا دھونا زندگی کی فوری
کو پورا کرنے کے لئے ان کاموں میں سے کون سے کام واجب یعنی
ضروری ہیں اور کون سے مستحب یعنی غیر ضروری ہیں۔ ان کی تفصیل
بیان فرمائی ہے۔

موسم بہار کہ جو موسموں میں انتہائی دلکش موسم ہے اور سال کا
آغاز اسی سے ہوتا ہے۔ یہ موسم انسانی طبیعت میں انتہائی بڑی
تبدیلی پیدا کرتا ہے کیونکہ پوری دنیا سردی گرمی کی طرف منتقل ہوتی
ہے۔ موسم بہار وہ ہے کہ جو اپنے اعتدال کے ساتھ آہستہ آہستہ
سردی کو گرمی سے بدل دیتا ہے۔

سردی کے موسم میں غذاؤں میں چکنائی، مٹھائی اور سنگین
چیزیں استعمال کی جاتی ہیں اور سجاری و موٹا لباس پہنا جاتا ہے۔

موسم گرما میں غذا کی بہترین اقسام دودھ، پھل، سبزیاں اور حلال شراب ہے جیسا کہ امام نے ذکر فرمایا ہے۔ اور اس کتاب میں بھی اس کی ترکیب بتائی گئی ہے۔

اس موسم میں جس حد تک ہوسکے دھوپ سے بچنا چاہیئے اور تھکا دینے والے کاموں سے اجتناب کرنا چاہیئے۔ مثلاً زیادہ کام، ورزش اور سیر و تفریح وغیرہ المختصر یہ کہ موسم گرما میں ہر اس کام سے بچنا چاہیئے کہ جو بدن کے لئے باعث تکلیف ہو۔

صبح سویرے اور عصر کے وقت نہانا بہتر ہی اچھا ہے لیکن اس شرط کے ساتھ کہ نہانے کے فوراً بعد کوئی کام نہ شروع کیا جائے۔ اور موسم گرما کی بہترین ورزش نہروں اور تالابوں میں نہانا ہے۔ موسم گوما آہستہ آہستہ ختم ہوتا ہے۔ اس کے بعد موسم خزاں کی بادی آتی ہے۔ موسم خزاں میں ہوا دوبارہ معتدل ہو جاتی ہے موسم بہار کے بعد یہ سال کا دوسرا معتدل موسم ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ بہار سردی کے بعد اور خزاں گرمی کے بعد آتی ہے

جسموں نے ابھی تازہ ہی گرمی کا مزہ چکھا ہوتا ہے اور اس کی تکلیف اٹھاتی ہوتی ہیں اور گرمی کی شدت کی وجہ سے جسمانی چربی پانی بن گئی ہوتی ہے۔ لہذا موسم خزاں میں نئے سرے سے طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔

چنانچہ ضروری ہے کہ پگھلی ہوئی چربی اور زائل شدہ طاقت کو نئے سرے سے حاصل کر لیں اور جسم کو چربی اور طاقت سے بھر لیں تاکہ آئندہ سردیوں میں اس سے بھرپور فائدہ اٹھا سکیں۔

اس موسم میں صبح سویرے کام کا آغاز کر دینا چاہیئے۔ اور زیادہ محنت کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس موسم میں انسان کا جسم طبعاً کام اور محنت کو قبول کرتا ہے، موسم خزاں میں سبزیاں کھانا بہت مفید ہے۔ اولیٰ طرح دلپند پھل مثلاً انار اور انگور کھانے چاہیئے۔

موسم خزاں میں مفید میوے کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ اس موسم کے پھل عموماً میٹھے اور وٹا منتر سے بھرپور ہوتے ہیں۔

سال کے موسموں میں آخری موسم سردیوں کا ہے، اس موسم کو کام و فعالیت کا موسم شمار کیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ ہی امام دکن کا موسم بھی کہا جاتا ہے۔ اس موسم میں گرم دنوں اور سویرے سے استفادہ کرنا چاہیئے۔ اور شدید سردی والے دنوں میں گرم علاقے کی طرف چلا جانا چاہیئے تاکہ انسان زکام اور سینے کی خطرناک بیماریوں سے محفوظ رہ سکے اور نظام تنفس، سینہ اور پیچھے پڑے اُن کے گلے سے محفوظ رہیں۔

چونکہ اس موسم میں ہسینہ اور اس سے ملتی بیماریاں عام ہو جاتی ہیں اس لئے جسم کو ان کے مقابلے کے لئے تیار رکھنا چاہیئے۔ ظاہر ہے کہ اگر جسم طاقت و توانائی سے محروم ہو تو ان امراض کے سامنے نہیں ٹھہر سکتا۔ اس موسم میں طاقت سے بھرپور غذائیں استعمال کرنی چاہیئے۔ اس موسم میں چربی، شکر اور نشاستہ دار غذا زیادہ استعمال کرنی چاہیئے۔ موسم سرما میں انسانی بدن کو گرمی کی ضرورت ہوتی ہے، لہذا انسان کو ایسی غذا استعمال کرنی چاہیئے کہ جو اسے ظاہری اور باطنی لحاظ سے گرم رکھے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے میں ان موسموں سے متعلق

حلال شراب

اب ہم حلال شراب کے بارے میں گفتگو کریں گے کہ جسے کھانا کھانے کے بعد پینا چاہیئے۔

تین کلو چار سو گرام صاف کی ہوئی کشمش لیکر اسے پانی سے اچھی طرح دھو کر ایک برتن میں ڈال لیں۔ اس میں جو پانی ڈالا جائے وہ صاف اور خوش ذائقہ ہونا چاہیئے اور اتنی مقدار میں ڈالا جائے کہ کشمش کے اوپر چار انگلی کے برابر ہو۔

اگر موسم سرما ہو تو اس برتن کو تین دن یعنی ۲ گھنٹے اور اگر گرمی کے دن ہوں تو ایک کوئلے میں اسی طرح رکھ دیں۔ اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ اگر اس کشمش میں بارش کا پانی ڈالا جائے تو بہت بہتر ہے۔ لیکن اگر بارش کا پانی میسر نہ ہو تو مشرقی سمت کے پتروں سے پانی لیا جائے، کیونکہ یہ پانی شفاف سفید اور چمکدار ہوتا ہے اور سردی گرمی کے اثرات جلد قبول کرتا ہے اور اس میں جوش جلدی آتا ہے۔ اور جلد برف بن جاتا ہے۔ صاف اور ہلکے پانی کی یہی پہچان ہے۔

لہذا میں تاکید کرتا ہوں کہ حلال شراب کی تیاری میں بارش کا پانی لیا جائے۔ پھر اسے ایسی نہروں سے پانی لیا جائے جن کا چشمہ مشرق کی طرف سے پھوٹتا ہو۔

اس کے بعد اس برتن کی کشمش اور پانی کو ایک صاف دیکھے میں

غذا سیر و تفریح اور کام کا تعین فرمایا ہے اور ہر موسم کے ٹائم ٹیبل سے بالکل علیحدہ بیان فرمایا ہے۔

مثلاً ایک موسم میں تازہ گوشت دھوپ کی تاکید کی ہے تو دوسرے موسم میں انہی چیزوں سے منع فرمایا ہے اور اسکے بدلے دوسری خوراک تجویز فرمائی ہے۔

اور اسی طرح ہر موسم کے لحاظ سے گرم، ٹھنڈی، ہلکی، بھاری، خشک اور تر غذا کو بیان فرمایا ہے اور اس طرح حفظانِ صحت سے متعلق ایک بہترین ٹائم ٹیبل مقرر کیا ہے جبکہ اس زمانے میں حفظانِ صحت کا نام و نشان تک نہ تھا۔ اور جیسا کہ ہم نے اس کتاب میں ذکر کیا ہے کہ ابھی علم طب کی ابتدائی تلاش بھی وجود میں نہ تھی۔ اس وقت امام نے نوریہ انسانی کے لئے حفظانِ صحت کے قوانین کی نشاندہی کی تاکہ لوگ صحت و سلامتی جیسی نعمت سے بہرہ ور ہو سکیں۔

اس شراب کو تین مہینے تک بوتل میں رکھنا ضروری ہے، تاکہ اس کے اجزاء اچھی طرح آپس میں مل جائیں اور اسے استعمال کرنے کی نوبت آجائے۔ اس شراب کو صاف سھترے پانی میں ملا کر کھانے کے بعد پینا چاہیئے۔

بادشاہ وقت کھانا کھانی کے بعد اس مفید شراب کے تین گھونٹ پی سکتے ہیں۔ حکم خدا سے یہ چیز بادشاہ کو تکلیفوں اور بیماریوں سے محفوظ رکھے گی۔ اور جو میں گھنٹے آسودہ اور تازہ رکھے گی۔ اس شراب سے انسانی جسم کی دائمی بیماریاں مثلاً نفرس وغیرہ ختم ہو جاتی ہیں اور اس کے علاوہ یہ اعصاب، آنتوں، جگر، کلی اور معدے کی تکالیف کا مکمل علاج ہے۔

اس شراب کے پینے کے بعد ہو سکتا ہے پیاس محسوس ہو تو پانی پی کر پیاس کو بجھایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھا جائے کہ پانی زیادہ نہ پیا جائے۔ بلکہ معمولاً جو پانی پیا جاتا ہے اس سے آدھی مقدار پی جائے۔

کیونکہ بادشاہ کی طبیعت کیلئے یہی چیز ضروری ہے۔ اگر اس بات پر عمل کیا جائے تو یقیناً بادشاہ نیند، خوراک، جماع اور مزاج صحت کی لذت سے بہرہ مند ہوں گے۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیئے کہ کھانے پینے کی اشیاء کا انسانی جسم کی تعمیر و تخریب سے براہ راست تعلق ہے۔

کھانا پینا اگر صحت کے لحاظ سے ہو تو انسان صحت و سالم رہتا ہے۔ لیکن اگر اس کے برعکس ہو تو صحت و سلامتی ختم ہو جاتی ہے۔

ڈال کر اسے تنگ پر رکھ دیں اور اس قدر پکائیں کہ کشمش پک کر پھول جائے اس کے بعد ان پھول ہوئی کشمشوں کو اچھی طرح بخور کر ان میں سے شیرہ نکال لیں اور اس صاف کئے ہوئے شیرے کو آگ سے ہٹا کر دو ایک طرف رکھ دیں تاکہ ٹھنڈا ہو جائے اسکے بعد دوبارہ نئے سرے سے دیکچے میں ڈال کر ہلکی آبخ پر پکینے کے لئے رکھ دیں۔

دھیمی آبخ پر اس قدر پکائیں کہ اس کا ایک تہائی بخارات بن جائے اسکے بعد اسے آگ پر سے اتار لیں اور اس میں ۴۰ گرام صاف کیا ہوا شہد ملا لیں اور پھر اسے دوبارہ دھیمی آبخ پر پکینے دیں اور اس قدر پکائیں کہ ۴۰ گرام بخارات بن جائے یعنی شہد ڈالنے سے پہلے جو وزن تھا وہی وزن دوبارہ ہو جائے۔

اس کے بعد دوسرا مرحلہ شروع ہو جائے گا۔ وہ اس طرح کہ ایک ایک درہم سونٹھ، آدھ درہم لونگ، آدھ درہم زعفران، آدھ درہم بال طبر آدھ درہم کاسنی، ایک دوکانا نام جو سرد اور دافع بخار ہے) اور آدھ درہم مصطکی، ایک قسم کا زرد گوشت جو پیستے کے درخت سے نکلتا ہے) ان تمام کو ملا کر ایک صاف سھترے ہاذن دستے میں اچھی طرح کوٹ لیں اسکے بعد ان تمام کو ٹٹی ہوئی اشیاء کو ایک بار یک کپڑے میں رکھ کر اس کی ایک پوٹی بنالیں اور اس پوٹی کو اچھی طرح اور پر سے اچھی طرح بند کر لیں اسکے بعد دیکچے میں ڈال دیں اس دیکچے کو اسی طرح ہلکی آبخ پر رہنے دیں تاکہ آہستہ آہستہ جوش آتارہے۔ اور جب اس کا پانی بخارات بن جائے اور دیکچے میں موجود اشیاء کا وزن پہلے والے وزن کے برابر ہو جائے تو دیکچے کو آگ سے اتار لیں اور اس حلال شراب کو بوتل میں بھر لیں۔

SUGAR بے - شکر
FATS ۲ - چربی
PROTEINS ۳ - پروٹینز

MINERALS &
VITAMINS

معدنیات اور وٹامن

کامل غذا وہ ہوتی ہے کہ جس میں یہ چیزیں مناسب مقدار میں پائی جاتی ہیں کیونکہ اگر یہ چیزیں جنکی انسانی بدن کو ضرورت ہے جسم میں مناسب مقدار میں موجود نہ ہوں تو جسمانی نظام بہتر طریقے سے نہیں چل سکتا اور اس میں مختلف قسم کی خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بات یقینی ہے کہ ایک ہی قسم کی غذا میں یہ تمام اجزاء نہیں ہو سکتے۔ بلکہ خداوندِ عالم نے مختلف قسم کی غذاؤں میں طرح طرح کی خاصیتیں رکھی ہیں۔ لہذا ہمیں مختلف قسم کی غذاؤں سے استفادہ کرنا چاہیے۔ تاکہ تمام خاصیتوں کو حاصل کر لیں البتہ یہ بات بھی پوشیدہ نہیں کہ بعض غذاؤں میں موادِ رسیہ بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اس کے علاوہ وہ مضم اور جذب ہونے کے لحاظ سے بہتر ہیں۔ ہماری غذا کے زیادہ تر حیاتی اجزاء کھانا پکالنے کی تیزی ہی میں ختم ہو جاتے ہیں۔ مثلاً تیز آگ پر پلٹا پکالنے سے اسکے حیاتی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں اور وہ اس آسانی سے ختم ہونے والی غذا کو شکیں بناتے ہیں۔ اور ہم اس غذا کے تمام دوا منافع کھانے کے اُسے ایک بے فائدہ نقصان دہ صورت میں استعمال کرتے ہیں۔

غذاؤں میں موادِ رسیہ

خوراک تین بنیادی اجزاء سے تشکیل پاتی ہے

- ۱۔ حیوانی اجزاء
ANIMAL KINGDOM
MEAT ۱۔ گوشت
FATS بے - چربی
DAIRY - MILK - ETC ج۔ دودھ وغیرہ
PLANT KINGDOM ۲۔ نباتی اجزاء
VEGETABLES ۱۔ سبزیوں
FRUITS بے - پھل
OILS ج۔ نباتی روغن
۳۔ معدنی و کیمیائی اجزاء
MINERALS ۱۔ آئرن
IRON بے - فاسفورس
PHOSPHORUS ج۔ کلسیم
CALCIUM ان تین اجزاء کے اعتبار سے (کہ جو غذا کے بنیادی اجزاء کو تشکیل دیتے ہیں) کہ جس میں یہ اجزاء پائے جاتے ہوں
۱۔ کاربوہائیڈریٹس
۲۔ نشاستہ

آنے سے پہلے لوگ اس کو اسی طرح کچا پی جاتے تھے اور اس طرح متعدی امراض مثلاً تپ و ق میں مبتلا ہو جاتے۔ یا اس دودھ کو آگ پر اس قدر پکاتے تھے کہ اسکے حیاتی خواص بالکل ہی ختم ہو جاتے تھے لیکن ہلکی آبخ پر پکانے کے طریقے نے انسانوں کو افراط و تفریط سے نکال کر معتدل راستہ بتایا۔ یعنی دودھ کو ایک موزوں و مناسب حرارت پر گرم کریں تاکہ اسکے حیاتی اجزاء سالم رہیں۔ اور احتمالی جراثیموں کا بھی خاتمہ ہو جائے۔

امام رضا علیہ السلام نے اس طریق اعتدال کے جوہر میں آنے سے صدیوں پہلے حلال شراب کی تیاری میں اس روش کی تعلیم دی۔ اور فرمایا کہ حلال شراب کو دھیمی آبخ پر اس قدر پکائیں کہ دھواں بخارات میں بدل جائے۔ یہ السیاط طریقہ ہے کہ جس سے انگوڑے شکر کا مواد رتیبہ بھی محفوظ رہتا ہے اور نقصان دہ مواد کا بھی خاتمہ بھی ہو جاتا ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے غذا کی تیاری میں بارہا لطافت فرمائی ہے۔ مثلاً "حلال شراب کی تیاری میں فرمایا کہ دس رطل (تین کلو چار سو گرام) پاک صاف کشمش لے کر اسے اچھی طرح صاف کر کے دھولیں۔

جو پانی کشمش میں ڈالا جائے وہ خوش ذائقہ اور صاف ہونا چاہیے۔ مزید فرمایا کہ وہ پانی صاف، پھکدار اور ہلکا ہونا چاہیے۔" یعنی ایسا پانی جو جلد گرم ہو اور جلد ہی ٹھنڈا ہو جائے اور اس طرح جلد جو شش کھانے لگے، اور جلد ہی برف بن جائے، ہلکے اور سالم پانی کی یہ پہچان ہے۔

اگر اسی اظہے کو حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق انتہائی مناسب طریقے سے مثلاً ہلکی آبخ پر پکایا جائے تو اس کے حیاتی اجزاء بھی محفوظ رہتے ہیں اور وہ آسانی سے ہضم بھی ہو جاتا ہے

امام نے حلال شراب کی تیاری میں اسی چیزیں اور ایسا فارمولہ مقرر کیا ہے جو مکمل طور سے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق ہے۔ طبی نکتہ نظر ہو یا حفظانِ صحت کے اصول ایک کامل غذا کی تیاری میں ان باتوں کا خیال رکھنا انتہائی ضروری ہے۔

امام نے کشمش کا انتخاب کیا ہے۔ کیونکہ شکر والی اشیاء میں کشمش میں سب سے زیادہ شکر پانی پائی جاتی ہے۔ اسی طرح بہت جلد ہضم اور جذب ہو جاتی ہے۔ اور کشمش کی طرح شہد میں بھی یہی خواص فوائد پائے جاتے ہیں۔ اور ان دونوں چیزوں کے علاوہ اگر ہم حلال شراب میں استعمال کی جانے والی دوسری چیزوں۔ مثلاً سونٹھ، لونگ، دارحینی، زعفران، بال جھڑ، کاسنی اور گوند کو لیں۔ تو ہم دیکھتے ہیں کہ یہ اشیاء ان معروف ادویات میں سے ہیں کہ جنہیں قدیم زمانے سے امراض کے علاج کے لئے بطور دوا کے استعمال کیا جاتا ہے اور اس زمانے میں بھی جبکہ علم طب میں اینٹی بائیوٹک ادویات کا آغاز ہو چکا ہے پھر بھی ان دواؤں کی اہمیت کم نہیں ہوئی۔ اور آج کل بہت سے اطباء اپنے امراض کا علاج انہی دواؤں سے کرتے ہیں۔

دودھ ہماری بہترین غذاؤں میں شمار ہوتا ہے، لیکن دودھ اور دیگر ممالعات ہلکی آبخ پر گرم کر کے ان کے جراثیم ختم کرانیکے طریقے جوہر میں

اس شراب کی تیاری میں جو دوسرے مختلف قسم کے مفید و مغذی اجزاء استعمال ہوتے ہیں، وہ کسی تعریف کے محتاج نہیں کیونکہ طب میں یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچ چکی ہے کہ یہ چیزیں ہضمی، معدے کی جلن، آنتوں کی تگیس، جگر کے امراض اور آنتوں کی فعالیت میں رکاوٹ و خرابی اور خشکی کے لئے انتہائی مفید و موثر ہیں۔

بلاشبہ پانی کی شناخت کے بارے میں امام ماہرین طبیات سے سبقت لے گئے اور انتہائی بہترین طریقے سے ہلکے اور بجاری پانی کے فرق کو ظاہر کیا ہے۔

امام علیہ السلام کے اس بیان کے صدیوں بعد علمائے طبیعت اپنے تمام تر وسائل کے باوجود اب جا کے امام کے اس بیان کی حقیقت کو سمجھتے ہیں۔

غذائی لحاظ سے حلال شراب ایک گرانمایہ غذا ہے۔ کیونکہ اس میں انتہائی بنیادی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

اس شراب میں سب سے زیادہ حرارت بھری ہوتی ہے کہ جبکی انسانی جسم کو ہمیشہ ضرورت ہوتی ہے۔ خصوصاً موسم سرما میں یہ شراب انسانی زندگی کا سرمایہ ہے۔

اوجہ ہم اس شراب کے جذب اور ہضم ہونے کے موضوع کو زیر بحث لیتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ غذائی اجزاء میں انگور کی شکر (گلوکوز) سب سے جلد ہضم اور جذب ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ یہ شراب بہت آسانی سے کلائیوژین مادے میں تبدیل اور جگر میں حل ہو جاتی ہے۔ اور جگر کے لئے ایک احتیاطی ذخیرہ کی مانند وہاں پر رہتی ہے اور حیوانی پٹشنان کی حیثیت سے وہاں جمع رہتی ہے۔ ان خواص کے علاوہ کشمش میں خواہم مقدار میں آئرن پایا جاتا ہے کہ جو سرخ جیموں کی تولید اور کم خونی کے مرض کے لئے انتہائی موثر عامل ہے۔

روایت میں منقول ہے کہ کسی شخص نے حضرت امام رضا علیہ السلام کی خدمت میں کھانسی کی شکایت کی فرمایا فلفل سفید۔ فرنیون۔ خریق سفید۔ قاقلہ۔ زعفران۔ ایک ایک جزو اور برزالبخ دو جزو۔ ان سب کو باریک پیش کر دیشی کپڑے میں چھان لو اور تمام ادویہ کے ہموزن شہد خالص۔ کف گرفتہ ملا کر گولیاں بنا رکھو۔ کھانسی کے لئے خواہ پرانی ہو یا نئی سوتے وقت ایک گولی عرق ہادیان نیم گرم کے ساتھ کھا لیا کرو۔

انسان کو خون، بلغم اور دو تلخ مادوں سے خلق کیا گیا ہے

بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ جسمانی طاقت کا انسان کی مزاجی کیفیت سے تعلق ہوتا ہے اور ہوا کی تبدیلی کے باعث انسانی مزاج میں بھی تغیر و تبدل واقع ہوتا رہتا ہے۔

ہوا تبدیل ہونے سے مزاج بھی تبدیل ہو جاتا ہے، مثلاً جب ہوا سرد ہو اور سردی یکدم گرمی میں بدل جائے تو اس چیز کا مزاج پر واضح اثر پڑتا ہے اور یہ اثر لازمی طور سے ہر سے نمایاں ہوتا ہے۔

اور جب ہوا معتدل ہو تو انسانی مزاج بھی معتدل ہو جاتا ہے۔ اور اس معتدل مزاجی کا انسانی بدن کے اعضاء میں پوشیدہ رہنا ممکن نہیں ہے۔ اور ظاہر ہے کہ معتدل مزاجی بدن کی طبعی حرکات یعنی جوار و سیر، خوراک اور غلبہ و جذب کے عمل، المختصر نئی حیاتی فعالیت کو انتہائی مناسب طریقہ سے انجام دیتا ہے۔

خداوند عالم نے انسانی جسم کو چار بنیادی عناصر سے تخلیق کیا ہے (۱) خون (۲) بلغم (۳) صفرا (۴) سودا۔

یہ چار عناصر کہ جن میں سے دو گرم اور دو سرد ہیں۔ یہ انسانی

بدن کی بقا کے ضامن ہیں۔ ان چار عناصر کے درمیان ہر دو میں بنیادی فرق موجود ہے۔ جو عنصر گرم ہیں وہ نرم اور خشک ہیں اور دو سرد ہیں وہ تر اور خشک ہیں۔

ان چار عناصر کے لحاظ سے بدن انسان کو چار حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

(۱) سر

(۲) سینہ

(۳) جسم کا درمیانی حصہ

(۴) جسم کا خپلا حصہ

بادشاہ وقت کو یاد رکھنا چاہیے کہ سر، کان، آنکھ، منہ اور ناک خون کے حصے میں ہیں۔ اور سینہ بلغم کے پیر ہے۔

جسم کا درمیانی حصہ صفرا اور خپلا حصہ سودا سے تعلق رکھتا ہے۔ بادشاہ وقت کو جان لینا چاہیے کہ نیند سلطان مغرب ہے۔ اور جسمانی قوتوں کا قوام و دوام اسی کے ہاتھوں میں ہے۔

بادشاہ وقت کو چاہیے کہ سوتے وقت پہلے دائیں کروٹ لیٹیں، اسکے کچھ دیر بعد دائیں طرف سے بائیں طرف لیٹ جائیں لیکن جب نیند سے بیدار ہو جائیں اور لیٹر سے اٹھنا چاہیں تو بہتر ہے کہ پہلے بائیں سے دائیں جانب کروٹ لیں پھر اٹھیں۔

صبح سویرے جاگنا بہت اچھا ہے۔ بادشاہ کو چاہیے کہ بت اللہ میں ضرورت سے زیادہ نہ بیٹھیں کیونکہ بیت اللہ میں زیادہ بیٹھنے سے داء الفیل جس میں پیر اور نیڈ لیاں سوج جاتی ہیں) کی بیماری

ہو جاتی ہے۔

مسواک

بیلو کے درخت کی شاخوں سے مسواک کرنا بہت اچھا ہے کیونکہ یہ مسواک دانتوں کو صاف، منہ کو خوشبودار، مسوڑھوں کو موٹا اور خوش رنگ کرتا ہے۔ دانتوں کی جھڑوں کو خرابی سے محفوظ رکھتا ہے۔

البتہ اس بارے میں بھی اعتدال سے کام لینا چاہیئے۔ کیونکہ بہت زیادہ مسواک کرنے سے (بے شک دانت زیادہ صاف اور چمکدار ہو جاتے ہیں لیکن اسکے ساتھ ہی) دانتوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں یہاں پر دانتوں کی صفائی کے لئے ایسی دوائی کا نسخہ تحریر کر دیا ہوں کہ جو شخص بھی دانتوں کی نکالیف و خرابی سے محفوظ رہنا چاہیئے کہ وہ اس دوا سے استفادہ کرے۔

۱۔ لونگ اور رازیانہ آبی کو ایک بندنہ والے برتن میں جلا لیں، اور اس کی راکھ کو اکٹھا کر لیں۔

۲۔ درخت گز کا پھل ”چھوٹے دانے“

۳۔ گل سرخ

۴۔ بال پھسٹ

ان چار چیزوں کو مساوی لیکر آپس میں ملا لیں اور اسکے بعد اس میں ایک چوٹھائی ”ول نمک“ ملا کر ان میں تمام کو خوب اچھی طرح

کوٹ لیں، یعنی اس قدر کوٹیں کہ بالکل نرم ہو جائے۔ اس منجن سے دانت صاف کرنے سے مسوڑھے مضبوط اور دانت چمکدار ہوتے ہیں، دانتوں کی پیلاہٹ ختم ہو جاتی ہے، اور انسان دانتوں کی تکلیف سے محفوظ رہتا ہے۔ جو کوئی اپنے دانتوں کو سفید کرنا چاہتا ہو اسے چاہیئے کہ ”دل نمک“ اور کف وریا، کو آہیں میں ملا لیں اور سچا اس کو اس قدر کوٹیں کہ یہ نرم ہو جائے۔ اور اس سے دانت صاف کیجئے۔ یہ منجن دانتوں کو سفید کر دے گا۔

صحت متعلق کچھ قوانین

اس حصے میں صحت سے متعلق کچھ مفید قوانین بیان کئے گئے ہیں کہ جو صحت و تندرستی اور حفظانِ صحت سے متعلق مختلف قسم کی باتوں میں حسیہ آخر کی حیثیت رکھتے ہیں اور یہ قوانین علمِ شریع اور علم وظائف الاعضاء کے اہم نکات پر بھی محیط ہیں۔ اس حصے میں امام نے حکم دیا ہے کہ اپنے بدن کو ہرگز ناگہانی گرمی کے حوالے نہ کرو۔

امام لوگوں کو خبردار کرتے ہیں کہ گرمی کے درمیان سردی اور سردی کے درمیان گرمی ناگہانی طور پر خطرناک بیماریاں لے کر آتی ہے کہ جس کا عموماً تمام جسم پر اور خصوصاً نظام تنفس پر واضح اثر پڑتا ہے۔

جس وقت انسان کا تمام جسم شدید گرمی کے زیرِ اثر ہو اور لسان

بغیر کسی آملاگی کے اپنے آپ کو ایک دم شدید سردی کے حوالے کر دے
تو وہ یقینی طور پر زکام، حلق کے اندرونی غدود کی گرمی، گلے کی خراش
پھیپھڑوں پر دم کی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا۔
البتہ جب جراثیم حملاً درہوتے ہیں تو جسم میں ان امراض کی
کمی و زیادتی کا تعلق ان کی تعداد سے ہوتا ہے۔
ظاہر ہے شدید سردی کے بعد شدید ناگہانی گرمی اپنے ساتھ
بیماریاں لاتی ہے۔

۲۔ امام علیہ السلام نے اپنی دوسری نصیحت میں نیند سے متعلق
گفتگو فرماتے ہیں۔ نیند کی مقدار میں کمی و زیادتی کا تعلق سال کے
موسموں (سردی، گرمی، خزاں، بہار) اور انسانی زندگی کے چار مختلف
ادوار (بچپن، جوانی، اوڑھپن، بڑھاپے) سے ہے۔

لیکن امام علیہ السلام نے اپنے رسالے میں نیند کی
کیفیت کے بارے میں گفتگو فرماتی ہے۔ جیسا کہ امام حکم دیتے
ہیں کہ جب انسان بھڑکے ہوئے پیٹ سے سونا چاہے تو بہتر ہے
دائیں کروٹ سے بائیں طرف پلٹ جائے، کیونکہ اس صورت میں
اس کا بھاری معدہ پرسکون ہو جائے گا۔ اور اس کا دایاں قلب پر
نہیں پڑے گا۔

ظاہر ہے کہ جب شکم غذا سے خالی ہو تو انسان جس طرف بھی لیٹے
سکون سے نیند آ جاتے گی۔

۳۔ امام علیہ السلام کی تیسری نصیحت حاجت و سبب الخلاء سے
متعلق ہے۔

علم طب میں سبب الخلاء کا مسئلہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔
کیونکہ انسان کی مزاجی صحت کا اس سے براہ راست اور گہرا تعلق ہے۔
ایسے مست و لا پر واد لوگ بھی دیکھے گئے ہیں کہ جو اس حیاتی وظیفے
کی انجام دہی میں کوتاہی سے کام لیتے ہیں اور جب حاجت محسوس ہو تو وہ
اہمیت نہیں دیتے اور نتیجتاً انہوں کو کام کرنے سے روک دیتے ہیں۔
درحقیقت ایسے لوگ اپنے اندرونی نظام کو سستی و کاہلی کی عادت
ڈالتے ہیں اور اس سستی کے نتیجے میں نظام ہاضمہ کی تکالیف بڑھ جاتی ہیں،
۳۔ اتوں اور پیٹے کے امراض، رگوں کی تھکاوٹ اور بعض اوقات ویرینوں
میں خون کا رنگ جانا، اور سفید رگ کا بند ہو جانا، جو کہ پاؤں کے دم
کا سبب بنتا ہے، جیسے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

۴۔ یہاں پر وظائف الاعضاء، تشریح کی باری آتی ہے کہ جس کے
بارے میں امام رضا علیہ السلام کا فرمان ہے کہ یہ چار طبیعتوں، سودا، صفرا
خون اور بلغم پر منحصر ہے۔

الف۔ صفرا BILE

یہ نظام ہاضمہ، جگر، تلی، پیٹے، بکریاس اور ان کے متعلقات پر
مشتمل ہے۔

ب۔ سودا PEGNET

یہ مادہ گردوں، پیشاب کے مقام، نظام تناسل اور اسکے متعلقات
پر مشتمل ہوتا ہے۔

بچپن، جوانی، اڈھیڑا اور ٹربھاپا

امام فرماتے ہیں کہ:

”بادشاہِ وقت کو جان لینا چاہیے کہ انسان اپنی خلقت کے مطابق اپنی عمر کے دوران کبھی چار مختلف حالتوں میں تبدیل ہوتا ہے۔

۱۔ بچپن CHILDHOOD

بچپن زندگی کے آغاز سے پندرہ سال تک جاری رہتا ہے۔ اس زمانے میں جو کچھ ہے۔ وہ نشاط و خوبصورتی ہے۔ تیزی و پھرتی ہے اور بچکانہ بیوقوفیاں ہوتی ہیں اس عرصے میں انسان کے رنگ روپ میں مسلسل اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اس دور میں خون انسانی بدن پر حکومت کرتا ہے۔

۲۔ جوانی TEENAGE

پندرہ سال سے انسان کے چہرے سے جوانی اپنا جلو دکھاتی ہے اور انسانی چہرہ پینتیس سال تک اپنی اس جوانی کی حفاظت کرتا ہے۔ جوانی کے دور میں صفروں و مزاج جسم پر غالب رہتا ہے صفا بدن کے خوبصورت نظام کو چلاتا ہے۔ اور اس پر حکومت کرتا ہے۔

ج۔ خون BLOOD

دل، رگوں اور عروق لمبائی وغیرہ مشتمل ہے۔

د۔ بلغم SPUTUM

پھیپھڑوں، سانس کی نالی، نظام تنفس اور اس کے متعلقات مشتمل ہے۔ امام علیہ السلام نے ان چار طبیعتوں کو ان کی خلقت کے مطابق تر، خشک، گرم و سرد میں تقسیم کیا ہے۔ یہ چار طبیعتیں جو قدر پانی سے بہرہ ور ہوتی ہیں۔ اسی حساب سے تر، خشک، گرم اور سرد میں تقسیم ہوتی ہیں کیونکہ وہ بنیادی عنصر کہ جو ابتدائے خلقت سے انسانی بدن کے اجزاء میں انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ وہ پانی ہے۔ امام نے انسانی بدن کو چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے۔

چد بڑے حصے سر و سینہ پیٹ اور پیٹ سے نچلا حصہ ہیں۔ اور انسانی بدن کے نظام کو کبھی ان چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے کان، آنکھ، ناک، زرخہ اور منہ کا تعلق سر سے ہے اور اس حصے کو خون کے ماتحت قرار دیا ہے۔

اور اسکے بعد سینہ اور پھیپھڑوں کے بلغم سے ہے اور شکم کا تعلق مفر سے ہے اور اسی طرح نظام تناسل اور انسانی اعضا کے جوڑوں کا سودا سے ہے۔

اور اس ترتیب سے امام نے وظائف الاعضاء تشریحی کو منظم

فرمایا ہے۔

۳۔ ادھیڑ پرین MIDDLE AGE

پنچتیس سال سے ساٹھ سال تک انسان کا مزاج سوائی ہوتا ہے۔

یہ دور آرام و سکون اور فکر و حکمت کا دور ہوتا ہے اس دور میں انسان معرفت و دانائی کے مقام پر کھڑا ہوتا ہے، ایک ایسا انسان جس کی عمر پینتیس اور ساٹھ کے درمیان ہو وہ دیر اندیش عارف، عاقل اور با فہم ہوتا ہے۔

۴۔ بڑھاپا OLD AGE

اکٹھویں سال سے بڑھاپے کا آغاز ہوتا ہے۔ بڑھاپے کا دورستی و کاہلی کا دور ہوتا ہے، بڑھاپے میں بلغم کی حکومت ہوتی ہے اس دور میں انسانی بدن کا نظام بلغم کے ساتھ چلتا ہے، ساٹھ سال سے چھتیس عمر بڑھتی جاتی ہے جسمانی طاقتیں اتنی ہی تباہ حال ختم ہوتی جاتی ہیں۔

اس زمانے میں انسان دوستوں کی محفل میں سو جاتا ہے یا ادنگنے لگتا ہے، لیکن جب ستر پر جاتا ہے تو اسے نیند نہیں آتی۔ اس دور میں انسان کو گزری ہوئی باتیں بہت جلد یاد آ جاتی ہیں۔ لیکن روزانہ واقعات کو فراموش کر دیتا ہے۔

بڑھاپے میں انسانی جسم بوسیدہ، ہڈیاں خشک، چہرہ بے رونق اور آنکھیں ڈھل جاتی ہیں۔ کنگھی کرنے سے سر کے بال فوراً گرنے

لگتے ہیں، ناخنوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ اس کے بعد انسان جتنے عرصے تک زندہ رہے۔ اس کی زندگی اسی طرح گذرتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ ان آخری دنوں میں زندگی اپنی حیات کے ابتدائی دور کی طرف پلٹ جاتی ہے۔

بلغم، جس کی اس وقت حکومت ہوتی ہے۔ وہ اپنی ٹھنڈ، رطوبت، ضعف اور بے چارگی کے ساتھ انسان کو موت و بربادی کی طرف لے جاتا ہے۔ بلغم سرد اور جامد ہے۔ اور یہی جو درودت موت کی بنیاد ہے۔

ہم جسکی زندگی دراز کرتے ہیں اُسے خلقت میں
اُلٹ کر پھر بچوں کی طرح مجبو کر دیتے ہیں
قرآن الکریم

خدا تے بزرگ و برتر نے انسان کو دو صنفوں نر اور مادہ میں تقسیم کیا جو اپنی زندگی کے ابتدائی مرحلے دو نہایت کمزور غلیوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ ایک حیوان منوی یعنی مرد کا برونہ اور دوسرا عورت کا نہایت بھڑاسا اٹھ ان دونوں کے اتحاد و اقتران کے نتیجے میں وہ رحم کے احاطے میں پرورش پاتا ہے اور ایک کھنکھانڈا کی صورت میں پیدا ہوتا ہے۔

جب عورت سن بلوغ کو پہنچتی ہے اور اس کا نظام بدن

حد کمال تک پہنچتا ہے تو اس کی تجیدانی میں ایک ذرہ نیزد سیراب زمین کی مانند انسانی جرثومے کی پرورش و نمو کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ معمولاً بچے دانی میں ایک سچ پرورش پاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات پانچ بچے تک ہوتے ہیں۔

مادہ نطفہ رحم کے اندر اس مادے کے درمیان کہ جو اس کی زندگی کا سرمایہ ہے تیار ہوتا ہے اور بایں سے وایں جانب، اوپر سے نیچے کی طرف اور اسی طرح نیچے سے اوپر اور دایں سے بائیں حرکت کرتا رہتا ہے۔ نامرئی ہاتھ اس تاریک و پوشیدہ جگہ میں نطفے کو رحم کی انا فضا سے نالیوں کی طرف لے جاتا ہے اور وہاں سے اسے رسم کی دیواروں تک پہنچاتا ہے۔ اور جب نطفہ رحم کی دیوار سے لگ جائے تو وہ اپنی اس کہانی کے اختتام کے انتظار میں آنکھیں لگا دیتا ہے۔ وہ منتظر ہوتا ہے کہ کس وقت اس کی پھل کے اسباب پورے ہوں اور اسے نقص سے کمال تک پہنچایا جائے۔

اسی طرح مرد بھی جس وقت اپنی رشد مکمل کر لیتا ہے تو اس کے اندر اسے اور نظام تناسل نچتہ ہو جاتا ہے اور اس وقت اس نظام کے مناسب اوقات میں مواد منوی نکلنے لگتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ اس مواد کو حیوانات منوی کا نام دیا جائے۔

یہ اپنی مخصوص نالیوں PROSTATE کے ذریعہ جیو کر رہتا ہے۔ PROSTATE نسلی غدود ہے اور اس غدود کی رطوبتیں "حیوانی منوی" کو جوش و سرور و حرکت و فعالیت کو جاری رکھنے اور دباؤ پر آجھارتی ہیں۔ تاکہ وہ اپنے آپ کو مادہ انڈے تک پہنچا سکے۔

جب بھی مرد و عورت آپس میں بہتر ہوتے ہیں تو کئی لاکھ حیوان منوی "رحم کی نالیوں سے اس کی دیوار پر چمکے اور ہوتے ہیں لیکن تمام میں صرف ایک انڈہ اور بھی کبھار پانچ تک وصال کی سعادت حاصل کرتے ہیں۔ حیوان منوی اس انڈے تک پہنچتا ہے کہ جو رحم کی دیوار پر اس کا منتظر ہوتا ہے اور جازبانہ انداز میں آگے بڑھتا ہے، تاکہ اس کی آغوش میں سما جائے۔

رحم میں مادہ انڈہ بھی اپنے اسی والہانہ انداز میں اس امانت کو رحم کی دیوار کی طرف لے جاتا ہے اور پھر ان مادوں کے اتحاد و امتزاج سے "نطفہ" یعنی خلقت کا مادہ جوڑ دیتا ہے۔

رحم کی دیوار پر نطفے کی پرورش انتہائی تیزی سے اور دلچسپ انداز میں ہوتی ہے اور نو ماہ گزرنے کے بعد ایک مکمل بچہ ولادت پیلے آماہ ہو جاتا ہے۔

بقیہ منی کے دوسرے جراثیم کہ جو وصال کی سعادت سے محروم رہتے ہیں وہ بیگانگی کے عالم میں اسی طرح واپس آ جاتے ہیں اور خون حیض کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں۔

آخر کار سچہ رحم کی تاریکی سے نجات پاتا ہے اس کے بعد یہ کامل خلقت جسم ہے اور ہر لحاظ سے رشد کے قابل اور زندگی کا مستحق ہوتا ہے۔ صرف ایک نقص جو اس میں وہ اس کا عجز ہے۔ ایک خوبصورت عاجزی۔ ایسی بے چارگی کہ جس کی وجہ سے وہ زندگی کا انتہائی چھوٹا اور سادہ کام بھی نہیں کر سکتا۔

ایسی عاجزی کہ جو اسے سراپا احتیاج بنا دیتی ہے۔ نو مولود بچہ

اپنی زندگی کے اس دور میں ایک احتیاجی ٹکڑے کے علاوہ کچھ نہیں تھا۔ اس کی ماں کی ہی ذمہ داری ہے کہ اسے دودھ پلائے، ہلالتے دھلائے صاف رکھے۔ دن رات اسکے لبتے کے ساتھ لگی رہے، حتیٰ کہ بچے پر بیٹھنے والی مکھٹوں کو اس سے دور کرے۔

پہلا اور دوسرا سال ختم ہوتا ہے بچہ ماں کا دودھ چھوڑ دیتا ہے اور آہستہ آہستہ رشد و نما حاصل کر لیتا ہے اور اسکے ساتھ ہی زندگی کے میدان میں قدم رکھتا ہے۔ ایک صبح و سالم اور عادی الخلقیت کچھ خداوند عالم کی حمایت و مدد کے سائے اور اپنے جسمانی اسلحہ کی پناہ میں زندگی کے احاطے میں اپنے لئے راستے کھولتا ہے۔ اس کی جسمانی طاقتیں دن بہ دن بڑھتی جاتی ہیں۔ یہاں تک کہ اس کی بلوغت کا آغاز ہو جاتا ہے۔

اور جب زندگی کے پندرہ سال گزر جاتے ہیں تو وہ بچپن کو خدا حافظ کہتا ہے اور اس کی کتاب زندگی میں ایک نئے دور کا آغاز ہوتا ہے۔ اور اسی کا نام جوانی ہے۔

جوانی کا دور کام، ترقی، فعالیت اور تولید مثل کا دور ہوتا ہے۔ اس لحاظ سے جوانی کا دور اس کی زندگی کے ادوار میں انتہائی حسین، خوبصورت اور درخشاں ہوتا ہے، کیونکہ اس دور میں انسان جسمانی لحاظ سے کمال کو پہنچتا ہے۔

صرف وہی لوگ جوانی کی اہمیت و قدر و قیمت سمجھتے ہیں کہ جو اس دور سے گزر کر بڑھاپے کی دھلیسی نہری پہنچ چکے ہوں۔ زندگی کی پندرہویں بہار سے جوانی کا آغاز ہوتا ہے اور یہ سن

سال میں یہ دور ختم ہو جاتا ہے۔

ان بیس سالوں میں جبکہ جوانی کی حکومت پورے آٹھ تا سب سے قائم ہوتی ہے۔ انسان جسم و روحانی دونوں لحاظ سے اپنے رشد و کمال کو پہنچ جاتا ہے۔

ان بیس سالوں کے دوران اس کی پٹریاں طاقتور و مضبوط ہو جاتی ہیں اور ان کی جسمات پورے صلاحتیوں کے مطابق بڑھ جاتی ہے

جسمانی حجم، چہرے کی بناوٹ، قد کی بلندی، تمام کی تمام چیزیں ان میں سالوں کے دوران مکمل ہو جاتی ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے انسانی عمر کو طبعی لحاظ سے چار حصوں میں تقسیم فرمایا ہے۔ حیوانی حصے کے دس سال مقرر کئے ہیں کہ جو پندرہ سال سے شروع اور پچیس سال پر ختم ہوتا ہے۔

امام نے اس دور کو روشن ترین دور کہا ہے، اس دور میں دوسرے عناصر پر خون کا غلبہ ہوتا ہے۔ یہ دور رشد و اعتدال اور گردش کا دور ہوتا ہے۔

اس دور میں جسم کو طاقت و ثروت کی ضرورت ہوتی ہے۔ تاکہ دل زندگی کے نظام کی حفاظت کر سکے۔ اور خون جسم کے تمام حصوں ویدیوں شریائوں اور عروق شریہ میں صحیح طرح گردش کر سکے۔ زندگی کا پینتیسواں سال جوانی کا آخری سال ہوتا ہے۔ اور اسکے

بعد بڑھاپے کی شروعات ہو جاتی ہیں۔

اس دور میں جسمانی طاقتیں آہستہ آہستہ دماغ میں جمع ہوتی جاتی ہیں اور جسمانی طاقت کی بجائے انسان کی فکر طاقتور

ہوتی جاتی ہے۔ ہاتھ اور پیر کی بجائے انسان کی فکر کام کرتی ہے۔ اور وہ گزے ہوئے واقعات سے مفید تجربات حاصل کرتا ہے۔ پینتیس اور ساٹھ سال کے درمیان انسان پر سوداوی مزاج حکومت کرتا ہے۔ ساٹھواں سال حکمت و فضیلت کا سال ہوتا ہے۔

یہ دورِ معرفت و روانائی، کمال و فکر اور دماغی قوتوں کا دور ہے اس سال میں انسان صائب النظر، دوراندیش اور عاقبت بین ہوتا ہے، مسائل زندگی کو صحیح طور سے حل کر سکتا ہے اور اجتماعی مشکلات میں اسکی فکری درست ہوتی ہے۔

اسکے بعد بڑھاپے کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ اور انسان پر بلغمی حکومت ہوتی ہے۔ اس وقت انسان اپنی ابتدائی حالت کی طرف پلٹ جاتا ہے۔ اسکی طاقتیں ختم ہوتی ہیں، نظام ہائے کمزور پڑ جاتا ہے۔ المختصر اسکے ہاتھ، پیر، دل، دورانِ خون تمام ہی جسمانی طاقتیں اسکے ابتدائی دور کی مانند ہو جاتی ہیں۔

بڑھاپا انسانی زندگی کا آخری دور ہے۔ اس دور میں قدم قدم پر انسان کا خون کم ہو جاتا ہے۔ اور یہی کافی ہے کہ اسے موت کی نظر دھکیل دیتا ہے کیونکہ انسان کے جسمانی عضلات کے لئے خون کے سوا کوئی غذا نہیں۔ اور جب غذا نہ ملے تو بھوک بڑھ جاتی ہے اور بھوک انسان کو ناامیدی و پریشانی کے سوا کچھ نہیں دیتی۔

بوڑھے لوگوں کے دل و سچے پیڑھے نہایت کمزور ہو جاتے ہیں، اور اس مرض کی وجہ سے بوڑھے معذور، اور سانس کی تکلیف کا شکار

ہو جاتے ہیں، جیسا کہ امام نے فرمایا۔
بڑھاپے کے دور میں جسم پر بلغم حکومت کرتا ہے۔ اور یہ حکومت انسان کی موت تک جاری رہتی ہے۔

بڑھاپے میں جبکہ انسان کے عضلات کمزور پڑ جاتے ہیں۔ نظام ہائے فاعلیت ترک جاتی ہے۔ پیشاب کے نظام دشنامے اور گردوں میں خرابی واقع ہو جاتی ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ایک خوبصورت و طاقتور جوان مفلوج ہو کے رہ جاتا ہے۔ اور اپنے چھوٹے کے دور کی طرف پلٹ جاتا ہے حتیٰ کہ اپنے اوپر بیٹھنے والا ایک چھڑکھی نہیں اڑا سکتا۔

جیسا کہ امام نے اس دور کے بارے میں فرمایا
"انسان کا جسم بوسیدہ، ہڈیاں خشک، چہرہ ویران، آنکھیں ڈھلک جاتی ہیں کنگھی کرنے سے سر کے بال بے دریغ گرنے لگتے ہیں، ناخن کی نشوونما رک جاتی ہے یہ درست ہے کہ زندگی کے آخری دنوں میں انسان اپنی زندگی کے پہلے دور کی طرف پلٹ جاتا ہے۔ جیسا کہ خداوندِ عالم نے سورۃ مبارکہ "الیسین" میں فرمایا
وَمِنْ نَّشُوءِهِمْ يُكَذِّبُ بَعْضُهُم أَمْرًا بَعْضًا

ہم سب کی عمر دراز کرتے ہیں تو اسے خلقت میں الٹ کر پھر بچوں کی طرح مجبور کر دیتے ہیں۔

کے مطابق نہیں ہوتا۔

چاند جس قدر تکمیل کے مراحل طے کرتا ہے۔ (انتہائی انسانی جسم میں ٹون کا جوش و خروش بڑھتا جاتا ہے۔ جبکہ چاند کی آخری تاریکیوں میں یہ جوش و خروش ختم ہو جاتا ہے۔ صرف بارگہ سے پندرہ کی تاریکیوں میں خون رگوں میں معمول کے مطابق ہوتا ہے۔

فصدِ خون کے لئے انسان کی عمر کا لحاظ رکھنا بہت ضروری ہے۔ ایک بیس سالہ جوان ہر بیس روز میں ایک مرتبہ فصدِ خون کروا سکتا ہے تیس سال والے ہر تیس روز میں ایک بار خون فصد کروا سکتے ہیں۔ اور اسی طرح چالیس سال والے ہر چالیس دنوں میں ایک بار خون فصد کروا سکتے ہیں۔ الغرض ہر بسن و سال میں اسی ترتیب سے خون فصد کروانا چاہیئے۔

جسم کے تمام اعضاء میں باریک رگیں پھیلی ہوتی ہیں ان سے خون فصد کرایا جاتے تاکہ جسم میں سستی و کمزوری پیدا نہ ہو۔

البتہ خون کی ورید سے عمل فصد کرنے سے جسمانی طاقتیں کم ہو جاتی ہیں، بادشاہ وقت کے لئے یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ وہ چھوٹا سوراخ جو گردن کے پیچھے مہروں کے ستون کے آخر میں ہے اس سوراخ کا فاصلہ مہروں کے ستون سے چار انچ کے برابر ہے۔ اس سے خون فصد کروانا سر کے بھاری بن سکے لئے بہت مفید ہے اور وہ دو رگیں جو پشت گردن میں بائیں اوسط میں پھنی ہوئی ہیں ان سے خون فصد کروانا آنکھ اور چہرے کی تکالیف کو ختم کر دیتا ہے اور عضلات اور رگوں میں خون کے بہاؤ کو معمول کے مطابق

فصدِ خون TOXIC

جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ انسان کا بدن کیا ہے اور اسکی کوئی ضروریات ہیں، اب تک جو کچھ کہا گیا وہ جسمانی ملکیت اور اسکی سیاست متعلق گفتگو تھی۔ اور اب ہم اپنی بحث کی تکمیل کے لئے اسی دواؤ، غذاؤں، اور ملی زندگی سے متعلق ایسے قوانین کا ذکر کریں گے جو حفظانِ صحت کیلئے انتہائی ضروری ہیں۔

انسانی جسم کے لئے فصدِ خون ایک ضروری عمل ہے بادشاہ جس وقت فصدِ خون کروانا چاہیں تو ضروری ہے کہ اسکے وقت کا خیال رکھیں۔ بادشاہ وقت کو چاہیئے کہ ہر ماہ کی بارہویں تاریخ سے پندرہویں تک فصدِ خون کے لئے مقرر کریں، کیونکہ ان دنوں میں چاند اپنے بحال کے انتہائی مراحل طے کرتا ہے، خون نکالوانے کے لئے یہ وقت انتہائی بہتر و مناسب ہوتا ہے۔

لبید نہیں کہ بعض اوقات مزاجی تقاضے کے تحت انسان کو اچانک ہی فصدِ خون کروانا پڑے۔

ایسے عالم میں اوقات کی رعایت ضروری نہیں ہے بلکہ جسطرح بھی ہو سکے اس عمل کو انجام دینا چاہیئے۔ لیکن یہ مسلم ہے کہ فصدِ خون کے لئے مناسب وقت مہی ہوتا ہے کہ جب چاند اپنے مکمل کے مراحل طے کر رہا ہے یا گھٹ رہا ہوتا ہے۔ اور خون کا بہاؤ معمول

کرتا ہے۔
 بغیر کسی وجہ کے سر میں جو درد ہوتا ہے، خونِ فصد کے ذریعے
 ان کا علاج ہوتا ہے اور بعض اوقات چھوٹے چھوٹے دانے جو
 منہ اور زبان پر نکل آتے ہیں اور آہستہ آہستہ پھیلتے جاتے ہیں
 کے علاج کے لئے ٹھوڑی کے نیچے سے فصدِ خون کھڑا ہوتا ہے۔
 اور اسکے علاوہ فصدِ خون منہ کی تکالیف اور مسوڑھوں کی خرابی
 کا بھی تسلی بخش علاج ہے۔

دو شانوں کے درمیان فصدِ خون کروانے سے انسانی جسم
 اُس گرمی و گھبراہٹ سے محفوظ رہتا ہے کہ جو پرشکمی کی وجہ سے ہو۔
 پنڈلی سے خونِ فصد کروانے سے آنٹوں کی بیماریوں کو واضح
 طور پر فائدہ پہنچتا ہے۔ اسکے علاوہ گھڑے کی دائمی دہرائی تکالیف،
 مثلاً اور جسم کی خرابیوں، خصوصاً خون کی خرابی کے لئے فصدِ خون
 انتہائی مفید ہے لیکن اس بات کی یاد دہانی بھی ضروری ہے کہ
 پنڈلی سے خونِ فصد کروانے سے جسم نحیف و ضعیف ہو جاتا ہے۔
 اور بعض اوقات تو اس فصدِ خون کے نتیجے میں انسان پر شدید بیہوشی
 طاری ہو جاتی ہے۔

اور اسکے ساتھ ہی فصدِ خون کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ تکلیف
 دالوں اور کھوڑوں پھنسیوں کا بھی علاج ہے۔

فصدِ خون کے عمل کو آسان بنانے کے لئے فصد کو چاہیے
 کہ سب سے پہلے فصدِ خون کے مقام کو آسترے سے آہستہ آہستہ پھینک دے
 اور اسی عمل کو آہستہ آہستہ تیز کرنا چاہئے اور اس قدر تیز کرے کہ

وہ مقام سرخ ہو جائے۔

اور اصول یہی ہے کہ جس جگہ سے خون نکالا جائے اس سے مالش
 اور تیل کے ذریعے نرم کر لینا چاہیے۔ اور اس بات کا بھی خیال رکھا
 جائے کہ آستر فصدِ خون کی سب سے نرم جگہ پر استعمال کیا جائے۔
 فصدِ خون کے وقت ان تمام شرطنما کا خیال رکھنا بہت ضروری
 ہے تاکہ اس وقت شدید تکلیف کا سامنا نہ کرنا پڑے۔

خونِ فصد کروانے کے بعد بھی تیل سے مالش کرنی چاہیے۔
 خصوصاً فصدِ خون کے بعد جس مقام پر آستر چھبویا ہے وہاں پر تیل
 کے کچھ قطرے بچکانا چاہیے تاکہ رگ کا سوراخ نرم ہو جائے۔ اور خون
 آسانی سے اس سوراخ سے باہر آجائے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ فصد کو یہ خیال رکھنا چاہیے کہ فصد
 خون کے لئے کون سے مقام کا انتخاب کرنا ہے۔ فصدِ خون کے لئے
 جس قدر کم گوشت والے حصے کا انتخاب کیا جائے، دروازہ اتنا ہی کم اور
 عملی فصد نہایت آسانی سے انجام پائے گا۔

جل اندر (ایسی رگ ہے کہ جو رتی کی مانند بازو کے اوپر سے پھی
 لتی ہے) اور قیال (وہ رگ جو کہنی کے اوپر ظاہر ہوتی ہے) سے
 فصدِ خون کروانا سب سے زیادہ تکلیف دہ ہے کیونکہ ان دو رگوں کا تعلق
 زیادہ گوشت سے ہے۔

لیکن ان دونوں کے مقابلے میں باسلیق (ایسی ورید جو
 ہمیشہ کہنی پر ظاہر رہتی ہے) اور انکھل سے خونِ فصد کروانے میں در
 کم ہوتا ہے لیکن اس شرط کے ساتھ کہ ان دونوں رگوں پر گوشت نہ ہو۔

کے برابر ہے صرف موسم سرما میں ضروری ہے۔ لیکن موسم گرما میں
فصدِ خون کے بعد جنگلی پیاز جی شنبین کہ جو معتدل و مفرح شربت کی
صورت میں پی لینا کافی ہے۔

بادشاہ کو چاہیئے کہ فصدِ خون کے بعد پھلوں کے موسم میں پھل
کا جوس پی لیں اور پھل کا موسم نہ ہو تو چکوتے کا شربت پی لیں اور اگر
ہیکن نہ ہو تو چکوتہ ترانہ میں لیکر اور سے نیم گرم پانی پی لیں۔
لیکن موسم سرما میں بادشاہ کو شہد کی شنبین استعمال کرنی چاہیئے۔
انشاء اللہ یہ شربت بادشاہ کو لقوہ، برص، بہق (انسان کے جسم پر برص
کی طرح کے سفید داغ پڑ جاتے ہیں لیکن وہ برص نہیں ہے) اور
جنام جیسی مہلک بیماریوں سے محفوظ رکھیں گے۔

میں بادشاہ وقت کو تاکید کرتا ہوں کہ خون فصد کروانیکے
بعد کٹھنٹھے انار چوسیں یہ انار خون کو طاقتور اور جسم کو تروتازہ رکھیں گے۔
بادشاہ وقت کو چاہیئے کہ خون فصد کروانیکے تین گھنٹے تک نہیں
غذائیں کھائیں پر ہیز کریں۔ اگر یہ پرہیز نہ کیا جائے تو بعد نہیں کہ انسان
خارش کی بیماری میں مبتلا ہو جائے۔

خون فصد کروانیکے بعد تیر کے گوشت سے تیار کی گئی غذا کھانا
بہت بہتر ہے اور اسی طرح حلال شراب بھی بہت مفید ہے
فصدِ خون کے بعد بادشاہ کو اپنے جسم پر خطی کا معطر تیل مل لینا
چاہیئے اور اسکے بعد اپنے سر پر گلاب بلا ہوا مشک کا پھیر پانی ڈال لینا
چاہیئے۔

اور اس موسم میں بھی فصدِ خون کے بعد حلال شراب

اصول یہ ہے کہ عملِ فصد سے پہلے خون نہ کالنے والی جگہ کو گرم
پانی سے دھولیں۔ تاکہ جریانِ خون تیز، دردمند اور عملِ فصد آسان تر
ہو خصوصاً موسم سرما میں اس مقام کو گرم پانی سے دھونا انتہائی
ضروری ہے۔

بادشاہ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ مجامعت
کے بعد خون فصد کروانا اچھا نہیں ہے۔ جماع اور عملِ فصد کے
دوران کم از کم بارہ گھنٹوں کا فاصلہ ہونا چاہیئے۔ بادشاہ کو فصدِ خون
کے لئے اس دن کا انتخاب کرنا چاہیئے کہ جب آسمان صاف اور
ہوا مناسب ہو یعنی بادل و بارش اور طوفانی ہواؤں میں فصدِ خون کرنا
مناسب نہیں ہے۔

میں بادشاہ کو تاکید کرتا ہوں کہ جس وقت اپنی طبیعت کو پرسکون
پائیں تو اس وقت غوریزی کی روک تھام کریں۔
خون فصد کروانے کے فوراً بعد غسل نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ
اس طرح بہت سی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

بادشاہ کو نصیحت کرتا ہوں کہ فصدِ خون کے نسبتاً کچھ دیر بعد
گرم پانی سے غسل کریں۔
فصدِ خون کے فوراً بعد نہانے سے انسان کو شدید قسم کے بخار
کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے گا۔

بادشاہ وقت کو چاہیئے کہ غسل کے بعد مقامِ فصد کو ریشمی کپڑے
یا کسی نرم و ملائم رومال سے بانڈھ لیں اور پھر ایک دانہ ترباقا، اکبر
(ایک قدیم دوا کا نام) کا ٹکڑا لیں۔ یہ دانہ جو مسور کی دال کے دانے

فصدِ خون Toxic

جسم کی سلامتی اور عقلی قوت کا سرچشمہ ہے

اسیٰ البرمین حضرت علیؑ علیہ السلام
مریض کا ان طریقوں کے علاج کیا جاتا ہے۔

۱۔ مریض کیلئے عمومی طریقہ

اس طریقہ میں ڈاکٹر مریض کو عمومی ہدایت دیتا ہے طبیب
حکم دیتا ہے کہ مریض کے آرام و سکون کے اسباب راہم کئے جائیں۔
یعنی سونے کی جگہ، وہاں استعمال کا سامان اور لباس و لیٹر مین
نظامت و صفائی کی لازمی رعایت کی جائے۔

۲۔ غذائے علاج

سب مریض ایک ہی طرح کی غذا نہیں کھاتے بلکہ مریضوں
کی طبیعت، تربیت اور بیماری کی اقسام کی وجہ سے انکی
خوراک میں واضح فرق پایا جاتا ہے۔
مثلاً جس مریض کو شوگر کی بیماری ہو اس کے لئے میٹھی اور

بہت مفید ہے، فصدِ خون کے فوراً بعد ہسٹری نہیں کرنی
چاہیئے۔

اور اسی طرح زیادہ چلنے، زیادہ غصے اور عصبی ہيجانات
سے سختی سے اجتناب کرنا چاہیئے۔ یا کم از کم اس دن اس
بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے۔

تیل کی مالش کرنے سے یا مساج کر نیسے۔
نصیہ خون اور الکٹریکی علاج بھی اسی میں شامل ہے۔

۶. روحانی علاج

عموماً نفسیاتی بیماریوں کا علاج پسیکا آنا لیر نفسیاتی علاج کا ایک طریقہ، یا ہینڈ ٹرمز کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔

۷. جراحی علاج

یہ طریقہ علاج ایسی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے کہ جہاں پر کھانے پینے کی دوائیوں اور انجکشن سے علاج ممکن نہ ہو یا حد سے زیادہ طوالت کا سبب بنے تو ایسے عالم میں عمل جراحی کی اشد ضرورت پیدا ہو جاتی ہے اور طبیب مجبور ہو کر بیماری کے عامل کو جاتو کے ذریعے نکل جگہ سے نکال دیتا ہے اور اس طرح مریض کو تکلیف سے فوراً نجات مل جاتی ہے۔

بیسویں صدی میں بے مثال علمی ترقی ہوئی اور خصوصاً علم طب نے زندگی میں ایک عظیم تبدیلی پیدا کی ہے اور حیرت انگیز انکشافات نے علاج کے طریقوں کو ایک دم بدل دیا ہے۔

ہم دیکھتے ہیں کہ جب سے اینٹی بائیوٹک ادویات میدان عمل میں آئی ہیں، ٹی بی ویلیریا کے جراثیم کے مقابلے کے لئے کارگر ثابت ہوئی ہیں۔ اور امراض کا زبردست ٹوڑ ہیں۔ ان کے وجود میں آتے ہی علاج کے دوسرے بہت سے طریقوں کا خاتمہ ہو گیا۔

نشاستہ دار غذا میں منع ہیں۔ اور اسکے برعکس جس شخص کے گردے خراب ہوں اس کے لئے نمک ممنوع ہوتا ہے۔ اور جگر کے مریض کئی گوشت و چکنائی سے پرہیز ضروری ہے۔

۳. دوائی علاج

یہ بات واضح ہے کہ ہر بیماری کا علاج اور ہر مرض کی دوا ہے جیسا کہ امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے کی ابتدا میں فرمایا ہے کہ امراض کے ہر گردہ کے لئے دوا کا گردہ موجود ہے۔

۴۔ دوائیوں کی اقسام

جب ہم امراض کو مختلف گردہ میں تقسیم کرتے ہیں تو ہم دیکھتے ہیں کہ ہر گردہ کے لئے دوا کی ایک قسم ہے کہ جو اپنی کیفیت کے لحاظ سے دوسری سے مختلف ہے۔ یہ اختلاف جو مقدار کے لحاظ سے ہے۔ ضروری ہے کہ اسے طبی قوانین پر منطبق کیا جائے۔

مثلاً کوئین میلیریا بخار کی دوا ہے اور سلفور داسینک مرض آتشک کی دوا ہے۔

۵۔ علاج کھیلے طبیعی عوامل

ہم دیکھتے ہیں کہ مریضوں کے ایک گردہ کا اس طرح بھی علاج ہو جاتا ہے۔ مثلاً معدنی چشموں میں نہانے سے۔ یا خاص قسم کے

لیکن اسکے باوجود طبی طریقہ علاج اسی طرح اپنے مقام پر مستحکم و پائیدار ہے۔ طبی طریقہ علاج کہ جن میں سے ایک فصیدِ خون بھی ہے۔ ابھی تک زندہ ہے۔ تائیںخ طب میں علاج کا یہ طریقہ بالکل پرانا ہے اور شاید اس کا آغاز بھی طب کے ابتدائی زمانے ہی میں ہوا ہو۔ ہم طبی دواؤں میں یونان میں قدیم حملوں کا پڑھتے ہیں۔ اطباء حکماء اور بعض گذشتہ انبیاءِ عظیم اسلام نے لوگوں کو ان حملوں سے استفادہ کرنیکی نصیحت فرمائی۔

فصیدِ خون بھی اسی طریقہ علاج میں ہے۔ جو کہ انتہائی قدیم ہونیکے باوجود اب بھی زندہ ہے اور چاہتا ہے کہ طب کی غیر العقول ترقی کے ساتھ زندہ حیوان ہے۔ طب کی ابتدائی تائیںخ میں خون فصید کروانے کا ذکر انتہائی اہمیت کے ساتھ واضح و آشکار طور پر ملتا ہے جالینوس اس بابے میں کہتا ہے۔

”ممتدا خون ممتدا غلام ہے، لیکن یہ بات فراموش نہیں کرنی چاہیے کہ اگر آقا اپنے غلام کو آزاد چھوڑ دے تو نتیجہ اسی غلام کے ہاتھوں تباہ ہو جاتا ہے۔ لہذا ضرور رہو۔ اور اپنے غلام کو اسکے حال پرست چھوڑو اگر یہ غلام نیک ہے تو اسکی حفاظت کرو۔ اور تمہارے قتل پر کمر بستہ ہے تو اسے اپنے آپ سے دور کر دو۔“

عظیم مذہب اسلام کے رہبر جو روحانی و جسمانی طبیعت تھے۔ انہوں نے خون کے بارے میں باریار تاکید فرمائی ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں۔
خون فصید کرو اور خون کی طغیانی کو اس حد تک بڑھنے نہ دو کہ

زمین پر بہا رہا خون بہا ہے

امیر المؤمنین حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

فصیدِ خون جسم کی سلامتی اور عقل کا حشر ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام سے روایت کی گئی ہے۔

فصیدِ خون دورانِ خون کے لئے بہت مفید ہے۔ جن لوگوں کا سر جکراتا ہو، انہیں لازمی طور پر خون فصید کروانا چاہیے۔ فصیدِ خون اندر سوط (ناک میں ٹپکانے والی دوا) بہترین دوا ہے۔

اور کہتے ہیں کہ علاج کے چار طریقے ہیں

۱۔ فصیدِ خون TOXIC

۲۔ مالش MESSAGE

۳۔ قے VOMIT

۴۔ حقن لینا ENEMA

طب جدید نے اپنے تمام تر اسلحہ اور ترقی یافتہ نظام کے باوجود فصیدِ خون کے طریقہ علاج کو سرگرم فراموش نہیں کیا۔

طب جدید بہت سے امراض میں فصیدِ خون کو تجویز کرتی ہے۔ اور بعض اوقات لازماً قرار دیتی ہے۔

جب خون کا دباؤ اتنا سے زیادہ بڑھ جائے کہ طبیب فوراً فصیدِ خون کا حکم دیتا ہے۔ اور جس وقت دماغ کی رگ پھٹ جائے تو فصیدِ خون سو فیصد ضروری ہو جاتا ہے اور شاید بعض محرمات سے نجات دلانے کا واحد راستہ ہو۔

جدید طبی کتابوں میں مختلف موقعوں پر کئی بار فصیدِ خون کا ذکر

کھو دیا جاتا ہے۔ یہ ویسا نہیں ہوتا کیونکہ اس میں ورید سے خون نہیں نکالتے۔ بلکہ انتہائی باریک گلیں کہ جو صفِ خوردین سے نظر آسکتی ہیں۔ ان سے خون نکالا جاتا ہے۔

امام نے اپنے رسالے میں فرمایا ہے کہ بادشاہِ وقت کو جان لینا چاہیے کہ ان باریک گلوں سے کہ جو تمام عضلات میں پھیلی ہوئی ہیں۔ خون فصد کروانا جسم سے سُستی دہلی کو دور کرتا ہے۔

امام نے انتہائی دقت و احتیاط سے فصدِ خون کی خصوصیات کا ذکر کیا۔ اور فصدِ خون کے مقام کو بھی مزاجی تقاضوں اور مختلف ضروریات کے تحت ایک دوسرے سے جدا بیان کیا ہے اور ان کے فوائد کو الگ الگ بیان فرمایا ہے، مثلاً گلے سے نیچے سے فصد کرانے سے انسان منہ کی تکالیف اور سڑھوں کی حسرتی سے محفوظ رہتا ہے۔

مندرجہ ذیل انتہائی اہم امراض کا فصدِ خون کے ذریعے علاج ہوتا ہے۔ دانتوں کی تکالیف، مسڑھوں کی حسرتی، اختلاجِ قلب، گردوں کی خرابی، مثلاً لے کی پرانی تکالیف، رحم کی بیماریاں، حیض کی خرابیاں، جلدی دانے اور بھوٹے پھنسیاں وغیرہ۔

اس کے بعد فصدِ خون اور اس کی شرائط بیان فرمائی ہیں۔ امام نے انتہائی واضح طور سے فصدِ خون کے طریقے کو بیان فرمایا ہے اور اس کے آلات و اسباب کا ذکر کیا ہے۔ امام علیہ السلام نے ان تمام باتوں وضاحت فرمائی ہے کہ فصدِ خون کے بعد مقامِ فصد کا سطح علاج کرنا ہے۔ اور خون فصد کرانے والے کی حالت معمول کے مطابق کیسے ہوگی۔ بعض

آتا ہے۔ دل دگر فے کی بیماریوں میں موصی امراض میں اور بہت دریدی امراض میں مثلاً خون کا کسی مقام پر رک جانا، وغیرہ۔ لیکن بوقتِ ضرورت خون فصد کرانے کے بہت سے فوائد ہیں۔

ہم نے اس کتاب کی گذشتہ فصلوں میں بھی تبدیلیوں کے مطابق غذا کے قوانین کا ذکر کیا جیسا کہ موسمِ بہار میں انسانی جسم اپنے کچھ ماہ کے آرام و سکون کے بعد حرکت و فعالیت کے میدان میں قدم رکھتا ہے۔ لہذا اس موسم کی مناسبت سے وہ تمام اشیاءِ بیماری ہوتی ہیں کہ جنہیں انسان نے موسمِ سرما میں اپنے معدے، آنتوں اور رگوں میں جمع کیا ہوا ہوتا ہے اور یہ بہت ضروری ہے کہ انسان اپنے آپ کو اس اندرونی سنگینی سے نجات دلائے۔

ہم نے گذشتہ ابواب میں نمک سے تیار شدہ دست آور دواؤں کے استعمال کی بہت تاکید کی ہے۔ کیونکہ یہ نظامِ ہضم کی صفائی اور صفرے کی تھیلی کے لئے بہت موثر ہیں۔

اور اب یہاں پر فصدِ خون کی ضرورت کا ذکر کریں گے۔ جب دست آور دواؤں میں خون کی گندگی و کثافت اور سُستی دہلی کو ختم نہ کر سکیں تو اس وقت خون فصد کروانا لازم و واجب ہو جاتا ہے ہم یہاں پر فنی فصدِ خون کے بارے میں گفتگو کریں گے۔

فنی فصدِ خون

یہ فصدِ خون کی ایک قسم ہے۔ لیکن معمولاً جس طرح فصدِ خون

امام نے بھی فصدِ خون کو مزاجی تقاضے کے تحت ضروری قرار دیا ہے۔ اور اس کے ساتھ ہی اُن تمام عوارض کا بھی ذکر کیا ہے کہ جو پنڈلی سے فصدِ خون کرنے سے لاحق ہوتے ہیں۔

جیسا کہ امام نے فرمایا۔

”اس بات کو فراموش نہیں کرنا چاہیے کہ پنڈلی سے خون فصد کروانے سے جسم ضعیف لاغر ہو جاتا ہے اور بعض اوقات تو اسکے نتیجے میں انسان پر شدید بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔“

امام رضا علیہ السلام نے مزاجی تقاضے اور ضروری شرائط کے تحت مناسب اوقات و وسائل میں ماسون کو خون فصد کروانے کا حکم دیا، اور ظاہر ہے کہ اس میں وہ لوگ شامل نہیں ہیں کہ جو کم خونی اور مزاجی کمزوری میں مبتلا ہوں۔

کی حالت منظم کرنے کیلئے امام نے خوشبوؤں اور تسلیوں کا ذکر کیا ہے کہ جن کے فوائد سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ امام نے خون فصد کروانے کے لئے انتہائی دماغ اور مناسب جسمانی رگوں کی نشاندہی فرمائی ہے۔

امام نے اکھل، جبل الذرع، باسلیق اور قیال کا ذکر کیا ہے۔ المختصر موسیٰ، فضائی اور مزاجی تمام شرائط کا ذکر کیا ہے۔ اور فصدِ خون کے بعد جو غذائیں اور مشروبات مزین کے لئے مفید ہیں۔ ان کا ذکر کیا کھٹ مٹھانا، چوسنا، مفرح مشروبات پینا، طاقتور غذائیں کھانا جو کہ سہل ہضم بھی ہوں۔ مثلاً ساگ، چاول، چھوٹے گوشت، چنے، پالک اور کچے آنگوروں سے تیار کی گئی غذا)

اور اسکے بعد جسمانی آرام و سکون سے متعلق گفتگو فرمائی ہے مثلاً زیادہ چلنے اور کام کاج سے پرہیز کرنا۔ اعصاب کو افکار سے دور رکھنا وغیرہ۔

فنی فصدِ خون کہ جسکی وضاحت کی گئی آج بھی علم طب میں عظیم مقام رکھتا ہے۔ جتنی کہ دنیا بھر کے اطباء آج بھی امراض کے علاج کیلئے اسکے محتاج ہیں اور ہماری جدید طبی کتابیں گواہ ہیں کہ یہ طبی درس میں شامل ہے۔

البتہ کہا جاتا ہے کہ فصدِ خون کا عمل نقصان دہ بھی ہے کیونکہ اس سے مزین کم خونی کا شکار ہو جاتا ہے۔

یہ بات اپنی جگہ پر درست ہے اور امام کے بیان سے متفاد نہیں۔

ترغیبِ امیں

حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں
 ”میں بادشاہ کو تاکیداً نصیحت کرتا ہوں کہ مچھلی اور اڈے
 کو ایک ساتھ کھانے سے پرہیز کریں۔ کیونکہ اس طرح ملا کر کھانا
 معدے اور نظام ہاضمہ کو تکلیف پہنچاتا ہے۔ اور گنڈیادوں میں
 درد اور دم کی بیماری (دہ درو جو پسلی کے نیچے ہوتا ہے)
 بواسیر اور دانتوں کی تکالیف کے اسباب فراہم کرتا ہے۔
 میں بادشاہ دقت کو نصیحت کرتا ہوں کہ دودھ کو انگور یا کھجور کی شراب
 کے ساتھ مت پیئیں (اہل بنیادیہ دونوں چیزیں ایک ساتھ پینے سے بہتر
 نہیں کرتے) کیونکہ دودھ اور بنیادی کو ایک ساتھ پینے سے نفرس اور
 برص کی بیماری پیدا ہوتی ہے۔
 بادشاہ کو تاکید کرتا ہوں کہ کثرت سے پیاز کھانے سے اجتناب لیں
 کیونکہ پیاز کی زیادتی چہرے کی تروتازگی ختم کر دیتی ہے اور چہرے سے
 غم داندہ کو ظاہر کرتی ہے۔
 خون فصد کروانے کے بعد ملکین یا پیچھلیاں اور سبکی (دھتک) کیا ہوا
 گوشت (کھانے سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ برص اور جلبد کے سفید
 داغ اس بد پرہیزی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔
 میں بادشاہ کو گردے اور بھٹرو بکری کے اندرونی اعضا
 (اڑھڑی وغیرہ) کھانے سے منع کرتا ہوں۔ یہ چیزیں انسان کے

مٹانے کے لئے نقصان دہ ہیں۔

میں بادشاہ کو یاد دہانی کرتا ہوں کہ بھرے ہوئے پیٹ ہرگز
 غسل نہ کریں کیونکہ بعید نہیں کہ انسان تو لُغ کے مرض میں مبتلا ہو جائے۔
 اور مچھلی کھا کر ٹھنڈے پانی سے غسل نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ ایسا کرنے
 سے فالج ہونے کا خطرہ رہتا ہے۔
 رات کو چکوترا کھانے سے پرہیز کریں۔ رات کو چکوترا کھانے سے
 آنکھوں پر برا اثر پڑتا ہے۔
 حیف کی حالت میں عورت سے ہمبستی نہ کرو کیونکہ اس سے بیدا
 ہونے والا بچہ سالم نہیں ہوتا۔
 مجامعت سے فارغ ہونے کے بعد پیشاب کرنا چاہیئے کیونکہ
 مجرایں منی اور پیشاب کو روکنے سے مٹانے میں پھری پیدا ہوتی ہے۔
 جماع کے فوراً بعد جماع نہیں کرنا چاہیئے، کیونکہ یہ عمل بچے میں
 جنون پیدا کرتا ہے۔ کثرت سے اڈے نہیں کھانے چاہیئے کیونکہ یہ
 افراطی میں حسدابی پیدا کرتا ہے اور سر اور معدے میں نقصان دہ
 گیس پیدا کرتا ہے۔
 پکے ہوئے انڈوں سے اپنے شکم کو تنگیں مت بناؤ تاکہ سانس
 کی تکلیف اور پیٹ کی سوجن سے محفوظ رہو۔
 کثرت سے انجیر کھانا نقصان دہ ہے، بغیر گلا گوشت کھانے
 سے معدے میں کڑے پیدا ہوتے ہیں۔
 مٹھائی یا گرم غذا کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پینے سے دانت
 خراب ہو جاتے ہیں۔

۱۔ کیمیائی۔ CHEMICAL
۲۔ طبعی۔ PHYSICAL
۳۔ دوا۔ DRUG

علم مفردات طب

کیمیائی مواد کے نقصان کو ایک جگہ جمع کرتا ہے کہ جو مریض پر برا اثر ڈالتا ہے اور اسکے لئے مہلک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اور طبیب اور دوا ساز کو کتابی صورت میں یہ درس دیتا اور تاکید کرتا ہے کہ اگر دوا ساز بعض اوقات اطباء کے نسخوں میں ایسی مہلک ترکیبات دیکھیں تو اس نسخے کے اجراء سے اجتناب کریں اور طبیب کو بھی خواب غفلت سے بیدار کریں تاکہ وہ دوبارہ اس غلطی کا اعادہ نہ کر سکے۔

یہ قانون کیمیائی مواد میں ناسازگاری کا قانون ہے۔
کیمیائی مواد میں ناسازگاری کی طرح غذائی مواد کی ناسازگاری کا قانون ہے۔

کیمیائی مواد میں ناسازگاری کی طرح غذائی مواد کی ناسازگاری بھی مختلف قسم کے خطرات کا باعث بنتی ہے اور بعض اوقات موت کا سبب بن جاتی ہے

امام رضا علیہ السلام نے اس مواد کے بڑے حصوں کا اپنے رسالے میں ذکر کیا۔ اور اس کے نقصانات کو نام و قوانین کے ساتھ بیان فرمایا۔

امام نے اپنے اہم و مختصر بیانات میں بعض وہ بیماریاں

جو لوگ شکار اور گائے کا گوشت کثرت سے کھاتے ہیں وہ نفسیاتی امراض کھنڈ فہنی اور مرض نسیان میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ناسازگار غذاہیں

علم کیمیا مرکب اجزا کے فعل اور اسکے اثرات کے بارے میں گفتگو کرتا ہے اور اس کی دلیل وہ کیمیائی نتائج ہیں کہ جو اس فعل و انفعال سے حاصل ہوتے ہیں۔

کیمیائی خاصیت یہ ہے کہ جب دو اجسام اپنی ترکیب میں فعل و انفعال کے عمل کو تشکیل دیتے ہیں تو ان کی ذاتی شخصیت ختم ہو جاتی ہے اور وہ ایک تیسرے جسم کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں جو ان اجسام میں سے کسی ایک فارمولے سے بھی تعلق نہیں رکھتا۔

مفردات علم طب

ایسا علم کہ جو دواؤں اوریات کی کیمیائی ترکیبات اور دوا سازی کے قوانین کے بارے میں گفتگو کرتا ہے اور طبیب اور دوا ساز کو اہم موضوعات سے آگاہ کرتا ہے۔

اور وہ موضوع "مواد میں ترکیبی عدم توافق ہے" مواد میں یہ اختلاف تین قسموں میں تقسیم ہوتا ہے۔

کہ جن کے اسباب معلوم نہیں تھے کہ مسموم غذائی ترکیبات کا سبب قرار دیا ہے۔

بلاشبہ طبی دوا دین میں ان بیماریوں سے متعلق قسم کی باتیں کی گئی ہیں، اور مختلف دلیلیں دی گئی ہیں لیکن یہ بات مسلم ہے کہ سانا کا غذائی ترکیبیت نظام ہائیم کو خراب کر دیتی ہیں۔ اور کون سا ایسا انسان ہے کہ جو نظام ہائیم کی خرابی کو اہمیت نہ دے۔

۹۔ غسل کرنا

غیر دار رہو۔ نہانے سے پہلے اس بات کا خاص خیال رکھو کہ سرد گردن کے کسی حصے میں کوئی تکلیف یا ذہنی پریشانی نہ ہو اگر کسی تکلیف محسوس کرو تو اس وقت ہرگز نہ نہاؤ۔

نہانے سے پہلے پانچ چلو گرم پانی لے کر سر پر ڈال لینا چاہیے، انشاء اللہ یہ عمل انسان کو سردی کی تکلیف سے محفوظ رکھیں گے اور یہی عمل ایک طرحی سے پیشانی کے درد اور درود شقیقہ سے روکنا کا باعث ہو گا۔

اور کھاجاتا ہے کہ اس عمل کی پانچ مرتبہ تکرار کرنی چاہیے یعنی عموماً پچیس چلو گرم پانی سر پر ڈالنا چاہیے۔

بادشاہ وقت کو یاد رکھنا چاہیے کہ حمام کی عمارت چار کمروں سے تشکیل پاتی ہے، جیسا کہ انسانی بدن چار طبیعی عناصر سے تشکیل پاتا ہے۔

حمام کا پہلا کمرہ سرد اور خشک ہوتا ہے (وہ کمرہ کہ جن میں

بدن سے کپڑے اتارتے ہیں) دوسرا کمرہ سرد اور تر ہوتا ہے۔ تیسرا کمرہ گرم اور تر ہوتا ہے جو تھکے کمرے میں رطوبت و برودت بالکل نہیں ہوتی۔ بلکہ گرم اور خشک ہوتا ہے

انسانی زندگی میں نہانے کا مقام یہ ہے کہ یہ مزاجی ہوا کو معتدل کرتا ہے۔ جسم سے میل کچیل کو ختم کرتا ہے۔ جلد پر سے بچنا ہٹ دے دے۔ اعصاب اور رگوں کو نرم و ملائم کرتا ہے، جسمانی عضلات ریشہ کو طاقت عطا کرتا ہے۔

الغرض جسم کی بدبو کو ختم کرتا ہے۔ اگر تم چلاہتے ہو کہ نہانے کے بعد تمہاری جسمانی جلد دانوں اور چین سے محفوظ رہے تو نہانے سے پہلے اپنے جسم پر دروغ بنفشہ مل لو اور جب جسم کے زائید بالوں کو نورہ (بال صفا پوڈ) لگاتے ہو تو جلد پر زخم پڑنے یا بچٹ جلنے یا سیاہ ہو جانے کا خدشہ ہو تو پہلے ٹھنڈے پانی سے نہالینا بہتر ہے۔

جو کوئی نورہ لگانے کا ارادہ رکھتا ہو۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ بارہ گھنٹے یعنی پورے ایک دن جماعت سے پرہیز کرے اور اسکے بعد نورہ میں کچھ ایلوہ۔ موت اور آقا قیلا ملے۔

ان سب چیزوں کو الگ الگ تیار کرے یا پھر سب کو ملا کر ٹوٹ لے، اسکے بعد سب کچھ ہوتی چیزوں کو نورہ میں ملائے۔ لیکن اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جب تک نورہ تیار نہ ہو جائے کوئی دوسری چیز اس کے قریب نہیں کرنی چاہیے۔

نورہ اسے طرح تیار کریں:
کچھ مقدار بالوز، مرزنگوش، خشک بنفشہ، یا گلی سرخ کو کھوٹتے

جسم کی نگہداشت

انسانی جسم میں ایسی طاقتیں ہوتی ہیں جو جسم کی ذمہ دار ہیں، لیکن یہ یاد رکھنا چاہیے کہ طاقتوں سے نہیں چل رہا بلکہ دوسری طاقتیں ہیں جو اس کے ساتھ مل کر جسمانی نظام کو چلاتی ہیں۔

انسان کا جگر اس کام پر مامور ہے کہ غذائی اجزاء سے صاف خون تیار کر کے اسے دل کے حوالے کرے اور اس کے ساتھ ہی جگر غذائے زائد و کشیف مواد کو خون سے لے کر جسم سے خارج کر دیتا ہے تاکہ جسمانی مسمومیت اور حفظانِ صحت سے انحراف کے اسباب پیدا نہ ہو سکیں۔ ہمارے بدن میں یہ امور جگر انجام دیتا ہے۔

البتہ سب جگر ہمیشہ اپنی فعالیت کو انجام نہیں دیتا۔ کیونکہ بعض چیزیں مری اور انتہائی محرم غذائیں مثلاً شراب وغیرہ جگر کو اس کی فعالیت سے روک دیتی ہیں۔

گودوں کا کام جسم کے فاضل مادوں کو جسم سے خارج کرنا ہے خواہ ان فاضل مادوں کا تعلق بدن سے ہو یا بدن کی مختلف فعالیتوں کی وجہ سے وجود میں آئے ہوں۔

انسانی خون میں ایسے مادے موجود ہیں جنہیں خون کے بنیادی مادے کہنا چاہیے لیکن ان بنیادی مادوں کی ایک مقدار معین ہے کہ اگر اس مقدار سے تجاوز کریں تو یہ بنیادی مادے فساد خون کا سبب بن جاتے ہیں۔

ہوتے پانی میں ڈال لیں پھر نورہ کو اس معطر خوشنادر میں غمیر کر لیں۔
بالونہ، گل سرخ، بنفشہ اور مرزنگوش اتنی مقدار دو سکے اجزاء سے
تجاوڑ نہ کرے۔ اسکے بعد یہ تیل شدہ نورہ جسم پر ملیں۔

اس کام سے فارغ ہونے اور جسم دھونے کے بعد جس جگہ پر
نورہ لگایا ہے، وہاں پر آڑو کے پتے، تجیر العنصر، حنا، گل اور سبیل
سے تیار کیا ہوا مواد لگائیں تاکہ نورہ کی بدبو ختم ہو کر دلپذیر خوشبو میں
بدل جائے۔

نورہ لگانے سے اگر جسم کو کوئی تکلیف پہنچے تو العیاذ باللہ۔
اس کا علاج یہ ہے۔ سور کی چھلی ہوئی دال لے کر اسے ٹوٹ لیں۔
اسکے بعد اس ٹوٹی ہوئی دال میں گلاب اور سرکہ ملا لیں، جلن دالے
مقام پر اسے ملیں، انشاء اللہ زخم ٹھیک ہو جائیں گے۔
جو لوگ نورہ کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے
کہ اسکے استعمال سے پہلے اس مقام پر انگوٹھی کا سرکہ اور روغنِ گل
سے اچھی طرح مالش کریں۔

وہ مقام تکلیف سے محفوظ رہے گا۔ خواہ نورہ کتنا ہی تیز کیوں نہ ہو۔

ایک جیسا نہیں
حیاتی فعالیت کے لحاظ سے چہرے کی جلد سے مختلف ہے
اوداسی طرح یہ دونوں جلدیں سینے اور پیٹ کی جلد سے مختلف ہیں۔
یعنی ہر حصے کی اپنی مخصوص ذمہ داری ہے۔

اسکے باوجود ہماری جسمانی جلد کا بدن پر ایک عظیم حق ہے۔
ایک ایسا عظیم حیاتی حق کہ جس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔
انسانی جسم میں کچھ ایسا نہ سولامواد پیدا ہوتا ہے کہ جسے جسمانی جلد اگر خارج
نہ کرے تو انسانی زندگی کے خاتمے کے لئے یہی کافی ہو۔

یہ پسینہ جو جسم کے مسامات سے خارج ہوتا ہے۔ جسمانی
صفائی کے لحاظ سے یہ پیشاب کی مانند ہے کہ جسے گروے خارج کر لے
ہیں۔

لہذا انسانی جلد کی ذمہ داری گرووں کی ذمہ داری سے ملتی

جلد کیا ہے؟

ہماری جسمانی جلد کی انتہائی سادہ تعریف یہ ہے کہ ہم اسے
ایک جالی دار لباس کہہ سکتے ہیں۔ ہم اس کی وضاحت یوں کر لیتے ہیں
کہ اس لباس کا کام بیرونی حوادث کے مقابلے میں عضلات کی حفاظت
کرنے کا ہے اور اس کے علاوہ بھی کئی اہم کام اس کے سپرد ہیں۔

اسکے اہم ترین فرائض میں اس کی رطوبات ہیں جو کہ انسان
زندگی کے جاری رکھنے اور حفظان و صحت کیلئے انتہائی اہمیت کی

اب مادہ شکر ہی کو لیجئے
مادہ شکر خون کی تولید کا سرچشمہ ہے۔ لیکن اگر یہ اپنی مقول
مناسب مقدار سے تجاوز کر جائے تو خون کے لئے انتہائی خطرناک
ثابت ہوتا ہے۔

ایسے عالم میں گروے اپنی مستحکم فعالیت کے ساتھ خون میں
سے زائد شکر نیکر خارج کر دیتے ہیں۔

اور جب SUGAR اور UREA خون میں حد سے تجاوز
کرجاتے تو گروے توازن قائم رکھتے ہیں اور اگر غذا خواستہ
UREA کی مقدار اس قدر بڑھ جائے کہ گروے توازن برقرار نہ رکھ سکیں تو
پھر مریض کی تکلیف پوشیدہ نہیں رہتی۔

گروے دل اور جگر کی مدد کرتے ہیں۔ لیکن خود بھی پھیپھڑوں
اور جسمانی جلد سے مدد لیتے ہیں۔

پھیپھڑے فضا سے صاف ہوا لیکر خون کو پہنچاتے ہیں اور
اس طرح بدن کی جلد بھی آکسیجن کی تیاری میں پھیپھڑوں سے کم نہیں
بلاشبہ پھیپھڑے خون کے لئے آکسیجن جذب کرنے کے علاوہ خون سے
کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی خارج کرتے ہیں۔ لیکن اس بات کو فراموش نہیں
کرنا چاہیے کہ جسم کی جلد کے تنفس کا حصہ بھی بہت وسیع ہے۔

یہ بات بھی پیش نظر ہے کہ یہ نرم و ملائم لباس پورے انسانی جسم
پر پھیلا ہوا ہے اور پورے جسم کا مسئول ہے۔

جان لیجئے انسانی جسم میں جلد کی فعالیت کچھ پیچیدہ سی ہے۔
کیونکہ انسانی جسم کا یہ لباس ایسا ہے کہ اس کے اوپر اور نیچے کا حصہ

حاصل ہیں۔

جسمانی جلد کی اہم ترین رطوبت پسینہ ہے

پسینہ :-

یہ چکنا ماہہ مخصوص غدودوں سے نکلتا ہے کہ جن کا کام ہمارے جسم اور جسم کے بالوں کی صفائی و تروتازگی کو قائم رکھنا ہے۔ ہماری جلد میں جو مسام و سوراخ بنے ہوئے ہیں۔ ان کا فلسفہ یہی رطوبات خارج کرنا ہے، اگر یہ سوراخ بند ہو جائیں تو جسم کے وہ فاضل مائے جو صرف اپنی مساموں سے خارج ہوتے ہیں۔ باہر نہیں نکل سکتے۔ اور اس طرح بدن میں انتہائی خطرناک لہر یا مواد پیدا ہو جاتا ہے۔

ہمیں کیا کرنا چاہیے تاکہ ہمارا دل، گردے، پھیپھڑے اور جگر اپنے آپ کو تکالیف سے محفوظ رکھ سکیں۔

زندگی جاری رکھنے کے لئے فعال قلب، صاف جگر اور سلم گروے کن اسباب کی بند پر ضروری ہیں۔

جلد کے بائے میں ہماری اہم ترین ذمہ داری یہ ہے کہ ہمیں جلد کی صفائی کا خیال رکھنا چاہیے اور جلد کے مساموں کی حفاظت کرنی چاہیے تاکہ ان کے بند ہونے کا خطرہ نہ رہے۔

ہمارے جسم کا جو حصہ لباس سے ڈھک جاتا ہے وہ کسی حد تک دنی خطرات سے محفوظ ہو جاتا ہے لیکن وہ حصہ کہ جسے ڈھکا نہیں جاسکتا مثلاً چہرہ، ہاتھ، پیر، گلا، گردن، یہ حصے ہر دنی نسلوں کا نشانہ ہوتے ہیں، لہذا ان کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیے۔

ہماری جلد کی مصیبت ہوا و زمین کی گندگی و نجاست ہے۔ اس سلسلے میں ہم جتنی غفلت کریں گے، یہ گندگی و نجاست جلد کے مساموں سوراخوں میں بیٹھ جائے گی۔ اور رطوبت کے عمل کو فاسد کر دے گی۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے رسالے میں زندگی کے اس اہم نکتے کو انتہائی وضاحت کے ساتھ بیان فرمایا ہے، اور ٹھنڈے یا گرم پانی سے غسل کرنے کو انتہائی حکیمانہ انداز میں بیان کیا ہے۔

امام نے فرمایا۔ گرم پانی سے غسل کرنا لطافت و پاکیزگی کا سبب بنتا ہے اور ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا تروتازگی و نشاط کا باعث ہے۔ اور ٹھنڈے اور گرم پانی سے غسل کرنے میں موسموں کا خیال رکھنے کی تاکید کی گئی ہے۔ الغرض امام نے انتہائی مناسب طریقے سے طرف کی ہے۔

جیسا کہ امام علیہ السلام فرماتے ہیں: نہانا انسان بدن کے لئے انتہائی مفید ہے۔ غسل انسانی جسم کو معتدل کرتا ہے، میل پھیل کو جسم سے دور کرتا ہے، اعصاب اور رگوں کو نرم کرتا ہے اور جسمانی اعصاب کو طاقت عطا کرتا ہے۔ تکبہ کی کو ختم کرتا ہے اور جسم کی جلد سے بدبو کو دور کرتا ہے۔

امام نے اپنے اس طلائی رسالے میں غسل کرنی جگہ کو بھی معین

صحت کے بارے میں کچھ نصیحتیں

جو شخص شانے کی تڑیا دینے والی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتا ہے اسے چاہیئے کہ ایک لمحے کیلئے بھی پیشاب نہ روکے، خواہ کسی بھی سواری پر سوار ہو۔

جو کوئی معدے کی تکلیف سے دور رہنا چاہتا ہے تو اسے چاہیئے کہ جب تک کھانا تمام نہ کر لے، پانی نہ پئے۔ جو لوگ غذا کے دوران پانی پیتے ہیں، وہ معدے کو ابتدائی گردش ہی میں کام کرنے سے روک دیتے ہیں۔ اس وجہ سے رطوبت کی بیماری اور نظام ہضم کی کمزوری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کھانے کی ابتدا میں پانی پینے سے بھی معدہ کھل جاتا ہے اور انسان آنتوں کی کشادگی کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

حس کسی کو شانے کی پتھری اور پیشاب بند ہونے، یا تکلیف سے آنے کی شکایت ہو اسے چاہیئے کہ منی کو انزال کے وقت نہ روکے، اور جس وقت جماع کا عمل انجام دے رہا ہو تو زیادہ سے زیادہ لذت کی خاطر جماعت کے عرصے کو خلاف معمول نہ بڑھائے۔ جو لوگ بوایس، بڑی آنتوں کی سکلیف اور جوڑوں کے درد کی بیماری سے پریشان ہیں انھیں چاہیئے کہ ہر روز رومات کو دس دانے برنی کھجور کھائیں جنھیں گائے کے دودھ میں ترکیب کیا گیا ہو۔ اور اپنے فوٹوں کے درمیان چینی کے خالص تیل سے ماش کریں۔

جنھیں حافظے کی کمزوری کی شکایت ہو ان کے لئے مناسب ہے کہ

فرمایا ہے۔

لطافت و پاکیزگی اور غسل کرنی جگہ کا تقاضا ہے اور اتنا ساقی زندگی غسل کا مقام اور حفظانِ صحت کے لحاظ سے اسکے مواقع کا ذکر کیا ہے امام کے بیان میں وقت و زمان کے تقاضوں کا مکمل خیال رکھا گیا ہے، جیسا کہ ہم پڑھتے ہیں کہ امام رضا علیہ السلام نے فوائد و خصوصیات کو اس انداز میں بیان فرمایا ہے کہ اس زمانے کے لوگ بخوبی سمجھ سکیں۔ امام نے غسل کے ضمن میں حفظانِ صحت سے متعلق دوسری ضروریات کا بھی ذکر کیا ہے اور انتہائی ماہرانہ انداز میں اس کے فائدوں کے لئے لازم اور اسباب کی طرف توجہ دلائی ہے۔

نورہ کس طرح تیار کیا جائے اور کس طرح اسے استعمال کرنا چاہیئے اور اسکے نقصانات سے کیسے بچا جاسکتا ہے اور کئی تکلیف میں مبتلا ہونے کی صورت میں فوری طور پر کیا کرنا چاہیئے۔

نورہ کی جلن کی وجہ سے جسم پر جو خراشیں پڑ جاتی ہیں۔ امام نے ان سے لوگوں کو ڈرایا ہے، تاکہ کہیں ایسا نہ ہو کہ لوگ ان سے غفلت کریں اور اسکے نتیجے میں کسی دوسری بیماری کا شکار نہ ہو جائیں۔

یہ ہیں امام کی تعلیمات کہ جو اس بیسیویں صدی میں طبِ حفظانِ صحت کے اصول و قوانین سے مکمل طور سے مطابقت رکھتی ہیں۔

ہر روز سات مثقال کالی کھمبش ہمارے کھائیں اور ہر روز تین ٹکڑے سوٹھ کے جسے شہد میں ڈبو کر اچھی طرح تیار کر لیا گیا ہو۔ تھوڑی سی رائی کے ساتھ ملا کر اپنی روز کی غذا کے ساتھ کھائیں۔ اسکے علاوہ عقل کی تقویت کے لئے بہتر ہے کہ ہر روز تین دانے ٹریپسی ہوئی مری کے ساتھ کھائیں۔

جن کے ناخن زرد ہو رہے ہوں اور ٹوٹ رہے ہوں انھیں چاہیئے کہ اپنے ناخن جمبرات کو کاٹنے کی عادت کر لیں۔ اس عادت سے انکے ناخنوں اور انگلیوں کے سروں کی حسرابی کی روک تھام ہو جائیگی جو کوئی کان کے درد سے محفوظ رہنا چاہئے، اسے چاہیئے کہ ہر رات کو سوتے وقت کانوں میں تھوڑی سی روئی رکھ لے۔

جو کوئی سردیوں کے موسم میں شدید زکام سے گھبراتا ہو اور چاہتا ہو کہ ہمیشہ اس بیماری سے محفوظ رہے اسے چاہیئے کہ ہر روز تین چمچ شہد کھائے۔

بادشاہ کو جان لینا چاہیئے کہ اچھے اور خراب شہد کی کچھ نشانیاں ہیں وہ شہد کہ جس میں بہت تیز بو ہو جسے سونگھنے سے انسان کو پھینکیں آنے لگیں، یا جس شہد کے کھانے سے زبان جلنے لگے۔ ایسے تمام شہد خراب ہیں۔

زگس کا پھول ہمیشہ سونگھو، بالخصوص سردیوں میں تاکہ زکام کے شر سے محفوظ رہ سکو۔

اور اسی طرح کلونجی بھی انسان کو زکام سے محفوظ رکھتی ہے۔ گرمیوں میں زکام کی روک تھام کے لئے دھوپے پینا چاہیئے۔

اور ہر روز ایک کھیرا کھانا انتہائی مفید ہے۔

جن لوگوں کو آنٹوں کی گیس کی وجہ سے پسلیوں کے دروازے آدھے سر کے در کی شکایت رہتی ہو۔ انھیں چاہیئے کہ تازہ بھلی کھائیں خواہ موسم سرما ہو یا گرمی۔ کیونکہ اس طرح کے دردوں کے لئے تازہ بھلی بہت مفید ہے۔

جو لوگ ہمیشہ تازہ دماغ، ہلکے پھلکے اور خوشحال رہنا چاہتے ہوں، انھیں چاہیئے کہ جس طرح ہو سکے رات کا کھانا کم کر دیں۔ اور رات ہلکے پھلکے ہو کر بستر پر جائیں۔

جن لوگوں کو ناپ کی تکلیف ہو انھیں چاہیئے کہ ہر وقت اپنے سروں پر تیل ملیں اور اس تیل میں سے کچھ ناپ پر بھی ملیں۔

جن لوگوں کے ہونٹ پھٹ گئے ہوں یا باریک دانے نکل آئے ہوں تو انھیں چاہیئے کہ اپنے سر کا تیل یعنی دہ تیل جو اپنے سر پر لگاتے ہوں اس سے جھنڈوں کو بھی تر کر لیں۔

جن لوگوں کو کانوں کی کمزوری اور غدد کے گرنے کا غم رہتا ہو۔ (غدد سے مراد باوام کی مانند دو چھوٹے چھوٹے غدد ہیں جو حلق کی جڑ میں ہوتے ہیں) ان کے لئے بہتر یہ ہے کہ جب بھی میٹھی چیز کھائیں اسکے بعد تھوڑے سے سر کے سے غرارے کر لیں جنھیں یرقان کا مرض لاحق ہونے کا خوف ہو وہ گرمیوں کے موسم میں جس زرد کمروں میں اس وقت تک حاصل نہ ہوں جب تک کہ ان کا جس کامل طور پر ختم نہ ہو جائے اور سردیوں کے موسم میں گرم کمرے سے باہر نہ نکلیں۔ بلکہ صبر کرنا چاہیئے تاکہ ان کا بدن تازہ

لیکن سودائی مزاج والے سودے کے خاتمے کے لئے 'فصد' اور سودے (بال صفا پاؤڈر) کے استعمال سے اپنا مقصد حاصل کر سکتے ہیں اور سودے کی زیادتی کو ختم کر سکتے ہیں۔

اور جن لوگوں کو اپنے جسم میں ٹھنڈی ہوا کے گردش کرنے کی شکایت ہے تو انھیں چاہیے کہ ایسا استعمال کریں اور گرم پانی میں بیٹھیں اور ایسے تیل سے مالش کریں کہ جو جسم کی کھال اور رگوں کو ملائم کر رہا ہے۔

بلغم کی زیادتی کو ختم کرنے کے لئے اطفال صغیر (تر بچلا، ہڑ، بہیرا اور آملے کا مرکب) بھی بہت زیادہ سود مند اور موثر ہے۔

ہوا سے مالنوس ہو جائے۔ جو لوگ اپنے بدن میں خطرناک گیسوں سے ڈرتے ہیں، انہیں چاہیے کہ ہفتے میں ایک بار لہن کھائیں۔

جو لوگ اپنے دانتوں کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنا چاہتے ہیں انھیں چاہیے کہ روٹی کا تھمے بغیر کھائیں۔ جو لوگ چاہتے ہیں کہ غذا ان کے جسموں کو لگے اور ان کا نظام ہاضمہ آسانی سے اپنا کام کر سکے انہیں چاہیے کہ جب بھی بھرے ہوئے پیٹ سے سونا چاہیں تو پہلے دائیں حرکت لیں اور چپ منٹ بعد دائیں طرف سے بائیں طرف پلٹ جائیں، سکون سے نیند آجائے گی، یہ طریقہ نظام ہاضمہ کو اپنا کام آسانی سے انجام دینے میں مددگار ثابت ہوگا۔

بلغمی مزاج والوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی ہر روز کی غذا میں معمولی سی سرخ مرچ، ہلدی، زیرہ اور گرم مصالحے استعمال کریں اور جس قدر ممکن ہو سکے نہائیں، ہستری کریں اور دھوپ میں بیٹھیں، جب تک بلغم ختم ہو کر ان کی حالت بہتر نہ ہو جائے، ٹھنڈی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

جو لوگ اپنے مزاج میں صفے کی گرمی سے پریشان ہیں انھیں چاہیے کہ ہر روز ٹھنڈی اور آبدار غذائیں کھائیں اور جس حد تک ممکن ہو کام کم اور تفریح زیادہ کریں۔ اور اسکے علاوہ جسے دوست رکھتے ہو اسکے چہرے کی طرف دیکھیں۔ یہ صفرے کی زیادتی کا علاج ہے۔

جسم کی خصوصی حفاظت سے متعلق قوانین

صحت کی حفاظت سے متعلق قوانین دو قسم کے ہوتے ہیں۔

۱۔ عمومی حفاظت

وہ قوانین جو لوہری جسمانی صحت کی حفاظت کے لئے ضروری ہیں۔

۲۔ خصوصی حفاظت

صحت کے قوانین میں یہ حصہ انسانی جسم کے ایک ایک عضو کے بارے میں بحث کرتا ہے اور حفظان صحت سے متعلق تحقیق و تجزیہ کرتا ہے۔ خصوصی حفاظت کی جس میں تمام اعضاء اعضاء کے بارے میں الگ الگ گفتگو کی جاتی ہے۔ اور جب یہ بحث جسم کے نازک اور پیچیدہ اعضاء تک پہنچتی تو اس کے لئے بہت زیادہ دقت اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

مثلاً کان اور آنکھ کہ جن کا انتہائی پیچیدہ نظام ہے اور جو حادثات میں جسم کے دوسرے اعضاء کی نسبت جلد ضائع ہو جاتے ہیں۔ زیادہ توجہ اور خصوصی نگرانی کے محتاج ہیں۔

بیرونی حادثات انسان کے ہاتھوں اور پیروں پر بھی اثر انداز ہوتے

ہیں۔ لیکن یہ اعضاء آنکھ اور کان کی طرح فوری طور پر متاثر نہیں ہوتے۔ لہذا آنکھ اور کان کی حفاظت کے لئے دوسرے اعضاء کی نسبت زیادہ وقت اور احتیاط کی ضرورت ہوتی۔ اسی لئے ہم یہاں جسم کی خصوصی حفاظت کے بارے میں گفتگو کریں گے۔ اور اپنی گفتگو کا آغاز منہ سے کریں گے۔

منہ کی حفاظت

منہ کی حفاظت میں منہ سے متعلق حصوں مثلاً ہونٹ، سوز دانت اور دانتوں کے درمیان جو غلاف ہوتے ہیں، اس بارے میں گفتگو کی جائے گی۔ کیونکہ یہ اعضاء تمام جسمانی صحت کی حفاظت میں انتہائی اہمیت رکھتے ہیں۔

جسمانی صحت کے لحاظ سے بالعموم منہ اس لئے اہمیت کا حامل ہے کیونکہ باہر سے نظام ہاضمہ کا صرف یہی راستہ ہے لہذا منہ سے انٹریلیوں اور پیچیدہ کامنہ سے براہ راست تعلق ہے نظام تنفس اور نظام ہاضمہ کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ اس دروازے کو قابل میں رکھا جائے۔

اس کتاب کے گذشتہ ابواب میں ہم دانتوں کی حفاظت کے بارے میں گفتگو کر چکے ہیں اور اس سلسلے میں جس حد تک ہو سکا ہم نے امام رضا علیہ السلام کے ارشادات سے استفادہ کیا ہے۔

دانتوں کی حفاظت کے لئے مندرجہ ذیل باتیں ضروری ہیں۔
۱۔ دانتوں کو ہر روز مسواک کرنا چاہیئے۔

کو پیش نظر رکھتے ہوئے اُن کے برونی مسامات کو گرد و خاک اور میل کچیل سے محفوظ رکھنا چاہیے۔ کانوں میں کڑوی، ماحس کی تسلی، پن یا الوہے کی سلائی وغیرہ بالکل نہیں پھرنی چاہیے۔ بلکہ کانوں کو صاف کرنے کے لئے کسی صاف اور نرم چیز سے استفادہ کرنا چاہیے۔

کانوں کی حفاظت کا یہ اصول ہے کہ نہاتے اور تیرتے ہوئے سخت احتیاط سے کام لیا جائے۔ تاکہ پانی کا دباؤ یا کوئی دوسرا مواد کانوں کے حساس پردوں کو کوئی تکلیف نہ پہنچا سکے۔ لیکن اگر بالفرض کوئی ایسی صورت پیش آجائے یا کانوں میں کوئی معمولی سی تکلیف محسوس ہو تو فوری طور پر کانوں کے ماہر کی طرف رجوع کریں۔ اور جس قدر جلد ہو سکے اس تکلیف سے چھٹکارہ حاصل کریں، کیونکہ اگر لا پرواہی کی جائے تو وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بعض اوقات انسان کو بڑی مصیبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ناک کی حفاظت

ناک کی اندرونی پھللی بالوں سے ڈھکی ہوتی ہے اور یہ بال سانس لینے یا دوسرے عوامل کی بنا پر ہمیشہ گرد و غبار اور اندرونی غلغلے سے اُٹھتے ہوئے ہیں۔ ناک کو اس گرد و غبار اور اندرونی و برونی غلظتوں سے پاک کرنا انتہائی ضروری ہے۔ لیکن یہ صفائی انگلیوں کی مدد سے نہیں کرنی چاہیے۔ بلکہ ناک صاف کرنے کا بہترین طریقہ اسے پانی سے اچھی طرح دھونا ہے۔ یعنی اس طرح کہ پانی کو ناک کے ذریعے اوپر

۲۔ دانتوں اور سوزھوں کی صفائی کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے۔

۳۔ ٹھنڈی اور گرم چیزیں کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

۴۔ بہت زیادہ گرم اور سخت چیزوں کو طنتوں سے نہیں توڑنا چاہیے۔

۵۔ میٹھی چیزیں خواہ کم ہوں یا زیادہ، ان کے کھانے سے پرہیز

کرنا چاہیے۔ کیونکہ میٹھائی کے ذرات سوزھوں کے اندر اور دانتوں کے اوپری تھتے میں جکڑ بنا لیتے ہیں اور اس طرح منہ اور دانتوں کی بیماری کا خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔

منہ کے اندرونی حصے کو بہت زیادہ کھتی اور گرم چیزوں سے بھی محفوظ رکھنا چاہیے۔

آنکھوں کی حفاظت

آنکھوں کی حفاظت کے مندرجہ ذیل اصول ہیں۔
آنکھوں کی حفاظت کے لئے انتہائی توجہ سے بالکوں کو طبی محلول مثلاً لوریک سے دھونا چاہیے۔ اور ایسے کام کریں جن سے بینائی کمزور ہوتی ہے مثلاً زیادہ روشنی سے زیادہ دیکھنے پڑھنے سے، مد سے زیادہ ٹی وی پروگرامز دیکھنے سے، دھوپ کے چھٹے استعمال کرنے سے اجتناب کرنا چاہیے۔ اور دیکھنے کے اصول و منوابط کا لورڈ خیال رکھنا چاہیے۔ اور معمولی سے عارضے پر فوری طور پر کسی ماہر ٹاکٹر کی طرف رجوع کرنا چاہیے۔

کانوں کی حفاظت

کانوں کو ہمیشہ صاف رکھنا چاہیے اور انکے پیچیدہ نظام

اور اس طرح آنکھ، کان، ناک، منہ اور دانت کے ذریعے نظام تنفس اور نظام ہاضمہ خود درم برہم کر دیتے ہیں

نظام ہاضمہ کی حفاظت

نظام ہاضمہ کی حفاظت کے لئے ضروری ہے کہ تھیل، گرم اور نہریلی غذاؤں مثلاً شراب نوشی اور متبا کو وغیرہ اور ایسی غذا ایں جو خواہش شہوانی کو برانگیختہ کرتی ہوں ان سے پرہیز کیا جائے۔ اس کے علاوہ غذا کے اوقات کا خاص خیال رکھا جائے۔

نظام تنفس کی حفاظت

انسان کے بھیچڑوں کے لئے صرف صاف اور کھلی اور تازہ ہوا ہی بہتر و مناسب ہے۔ لہذا غلیظ سطح کے محلوں، بند اور مہیں زدہ گھروں، اور اسی طرح گندے علاقوں، بھیڑ والی جگہوں کی ہوا انسان کے نظام تنفس کی دشمن ہے۔

اسی بنا پر ضروری ہے کہ انسان ایسی فضا جو سانس لینے کے قابل ہو اس سے آگاہ ہو۔ اور اپنے نظام تنفس کو صحیح و سالم رکھے۔ اور حتی الامکان یہ کوشش کرے کہ سانس صرف ناک ہی سے لے۔ منہ کے ذریعے ہرگز نہ لے اور گلے اور نوزتین دھلتی کی بڑ میں دو پھوٹے بادام کی طرح کے غدد کو جو ہوا صاف کرنے کا ایک ذریعہ ہیں انہیں ہر قسم کی آلودگی سے صاف رکھے اور بھیچڑوں کو لمبی و گہری سانس لینے کی عادت ڈالے۔

کھینچا جائے اور ناک صاف کی جائے۔

جلد کی حفاظت

جلد کی حفاظت کا بہترین طریقہ نہانا اور جسم اور لباس کی صفائی رکھنا ہے۔ یہ طریقہ جلد کو ہمیشہ تروتازہ و جوان رکھتا ہے۔

بالوں کی حفاظت

بالوں کو ہمیشہ صاف تھرا رکھنا چاہیے۔ تاکہ ان میں میل کمیل اور چکنا چٹ نہ رہے بالوں کی صفائی کے لئے ان میں کنگھی کرنا بہت ضروری ہے۔

ہاتھوں کی حفاظت

ہاتھ انسانی جسم کے مضبوط اور سخت ترین اعضاء میں شمار ہوتے ہیں لیکن اسکے باوجود ان کی اتنی ہی حفاظت کرنی پڑتی ہے کیونکہ آنکھ، کان، ناک، منہ، دانت اور جلد وغیرہ کی حفاظت صرف ہاتھوں ہی کے ذریعے کی جاسکتی ہے۔

لہذا جسم کے اندرونی و بیرونی نظام میں یہ ہاتھ سیفر کی مانند ہیں، اگر ان کی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے اور ناخن اور ہاتھوں سے میل کچیل اور گندگی کو صاف نہ کیا جائے تو یہ ہاتھ ہی جسم کے ساتھ خیانت کرتے ہیں۔ اور خود ہی بیماری کے خطرناک جراثیموں کو جسم کے لطیف و نازک اعضاء تک پہنچا دیتے ہیں۔

ورزش بہت مفید ہے۔ ورزش پتھوں اور جوڑوں کی صحت کی ضامن ہے۔ لیکن یاد رکھیے ورزش کرنے کے لئے ایک خاص پروگرام اور ایک معین وقت اور مقدار بہت ضروری ہے ورزش کرنے کے لئے مذکور بالا شرائط جو جوڑوں اور پتھوں کی صحت کی ضامن ہیں ان کا خیال بہت ضروری ہے۔

جسم کی حفاظت

جسمانی صحت کے لئے بھی ورزش ضروری ہے۔ لیکن ایسی ورزش کہ جو تمام اعضاء کو ایک طریقے اور ترتیب سے حرکت دے۔ عموماً جسم کی حفاظت اور گوشت و ہڈیوں کی نشوونما کے لئے پیدل چلنے سے بہتر کوئی ورزش نہیں، یہ ورزش پتھوں اور جوڑوں کو مضبوط کرتی ہے اور خون کی گردش میں انتہائی معاون و مددگار ثابت ہوتی ہے۔ جیسا کہ امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں کہ جو شخص منانے کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتا ہے۔ اسے چاہیے کہ پیشاب نہ روکے حتیٰ کہ جانور کی پشت پر بھی اپنے آپ کو اس پانی کے نہر سے محفوظ رکھے۔ امام رضا علیہ السلام نے اپنی ان گراں قدر نصیحتوں میں پیشاب کے نظام کی سالمیت دلایا اور تاکید انبیاں فرمایا کہ ہر حال میں مناسب یہی ہے کہ مثانہ اپنی فعالیت کو بھرپور طریقے سے انجام دیتا رہے۔ لہذا پیشاب روکنا منانے کی اور دوسری خطرناک بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔

نظام ہاضمہ کی حفاظت کے بارے میں امام نے فرمایا کہ جو

دل، شریانوں اور وریدوں کی حفاظت

دل کا سکون بدن کے سکون سے وابستہ ہے۔ اگر بدن کے اعضاء پرسکون ہوں، یعنی ہر قسم کی تھکاوٹ اور تکلیف سے محفوظ ہوں۔ خاص طور سے اگر ان کا کھانے کے بعد آرام کر لے تو اس کا دل بھی آسودہ ہو جاتا ہے۔ دل اور اس کی رگوں اور شریانوں اور وریدوں کی حفاظت خود انسان کے سکون و آرام سے وابستہ ہے یعنی جبکہ سکون میسر ہوگا اتنا ہی دل بھی پرسکون ہوگا۔

مثانے اور نظام تناسل کی حفاظت

مثانے اور نظام تناسل کی حفاظت کیلئے ضروری ہے کہ نہ تو اس پر دباؤ پڑے اور نہ ہی اس میں کوئی رکاوٹ کھڑی کی جائے۔ اس نظام کو تھکاوٹ سے دور رکھنا چاہیے۔

اعصابی نظام کی حفاظت

انسانی اعصاب کی صحت و سلامتی کے لئے ضروری ہے کہ انسان کا دماغ راحت و سکون سے ہو۔ انسان کا ذہنی و فکری کام نہیں کم ہوگا۔ اعصاب اتنے ہی پرسکون ہونگے، یعنی صحیح و سالم و مکمل غذا ہے۔ اور اعصاب کی تقویت کے لئے پرسکون نیند ہے۔

پتھوں اور جوڑوں کی حفاظت

دل، پتھوں اور جوڑوں کی حفاظت کے لئے ہکی ٹیپلکی

اور اس کی حفاظت سے متعلق بہت سی مفید و کارآمد نصیحتیں بیان فرمائی ہیں۔ اس کی خرابی کی صورت میں اس کا طبی علاج بھی بیان فرمایا ہے۔

ٹھنڈی ہوا میں چلنے کی وجہ سے جن لوگوں کے جسموں میں شدید درد و تکلیف شروع ہو جاتی ہے، انہیں چاہیے کہ اس تکلیف سے نجات حاصل کرنے کے لئے اینیمالیں، گرم پانی میں بیٹھیں اور جلد اور جوڑوں پر نرم کرنے والے تیل سے ماساژ کریں۔

مسافر کی صحت کے بارے میں ہدایات

بادشاہ کو جان لینا چاہیے کہ سفر کے دوران ہیٹ نہ تو بالکل خالی ہو اور نہ ہی بہت زیادہ بھرا ہوا ہو بلکہ ان دونوں کیفیتوں کی درمیانی حالت مناسب ہے۔

اس کے علاوہ شدید گرمی میں سفر کرنا مناسب نہیں ہے۔ اور مسافر کو چاہیے کہ اسی غذا میں استعمال کرے جو جسمانی لحاظ سے ٹھنڈی ہوں۔ مثلاً تازہ گوشت و مچھل اور ایسا سالن جو بچھڑے کے گوشت و پوست سے تیار کیا گیا ہو۔ سرکہ، نبات کا تیل، کچے انگوٹھ اور اسکے علاوہ دوسری ٹھنڈی غذا میں کھائے۔

بادشاہ وقت کو یاد رکھنا چاہیے کہ سخت گرمی میں کمزور و لاغر اور بھوکے لوگوں کا تیز چلنا اچھا نہیں لیکن یہی عمل موٹے لوگوں کے لئے بہت مفید ہے۔

لوگ معدے کی تکلیف سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ کھانے کے دوران پانی پینے سے پرہیز کریں، کیونکہ کھانے کے دوران پانی پینے سے جسم مرطوب اور معدہ کمزور ہوتا ہے۔

امام کے فرمان کے مطابق آج علم طب کا بھی یہی کہنا ہے کہ کھانیکے دوران پانی پینے سے معدے کی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ اور نتیجتاً ہضم کا عمل دشوار ہو جاتا ہے اور انسان بدھضمی کا شکار ہو جاتا ہے۔ امام فرماتے ہیں کہ جو کوئی مثانے اور تناسل کی پتھری سے محفوظ رہنا چاہتا ہے تو اسے چاہیے کہ شہوت کی زیادتی کے وقت منی کو نکلنے سے نہ روکے اور جماع کے عمل کو معمول سے زیادہ طول نہ دے۔

امام کی یہ دو نصیحتیں مثانے اور نظام تناسل کی حفاظت مبنی ہیں۔ امام علیہ السلام اسی طرح اپنی نصیحتوں کو جاری رکھتے ہیں۔ کبھی درمیان میں کوئی نئی بات آ جاتی ہے۔ اور کبھی اپنی فصیح و بلیغ گفتگو گفتگو میں دوسری باتیں تکرار کرتے ہیں۔

جیسا کہ اس کتاب میں اسکے قبل دانتوں کے نام ان کی حفاظت کے بارے میں بیان فرمایا اور اس باب میں دوبارہ تکرار کی گئی ہے کہ جو کوئی دانتوں کی بیماری سے محفوظ رہنا چاہتا ہے اسے چاہیے کہ جب تک ایک لقمہ روٹی نہ کھائے کبھی چیز منہ میں نہ رکھے۔ اور اسی طرح کھانیکے بعد آرام کے بارے میں فرمایا کہ جو کوئی کھا کے بعد سونا چاہتا ہو، اسے چاہیے کہ پہلے دانتوں کو صاف کر لے اور کچھ دیر بعد بائیں کروٹ لے کر سکون سے سو جائے۔

اس رسالے کے آخری باب میں امام علیہ السلام نے نظام ہاضمہ

شرط کے ساتھ کہ تالابوں میں زیادہ عرصہ نہ رہے، اب ہم اُس پانی کا ذکر کرتے ہیں جو سیلاب کے گزرنے کی وجہ سے تالابوں میں جمع ہو گیا ہو، اُس پانی کا کوئی فائدہ نہیں ہو تا کیونکہ یہ پانی زیادہ عرصہ تک سورج کی تابش میں رہتا ہے اور ہمیشہ ایک ہی جگہ ٹھہرا رہتا ہے۔ اگر اس پانی مسلسل پیا جائے تو یہ تلی اور پتے کو نقصان پہنچاتا ہے۔

پانی

ابتداءً خلق کا یہ فعال عنصر جو کائنات کی اکثر اشیاء کی ترکیب میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے اور انسانی جسم کی ترکیب میں انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔

پانی جسم کا ایک درخشاں مائع ہے کہ جو جسم کے ہر عضو میں خون کی طرح موجود ہے، انسانی جسم پانی کے بغیر وظائف زندگی میں سے کسی بھی وظیفے کی ادائیگی پر قادر نہیں

غذا کو ہضم کرنے، غذا کو جذب کرنے، حیاتی مواد کو چوسنے، ان تمام چیزوں کے لئے پانی ضروری ہے، یعنی پانی جسم کی ہر چیز اور ہر کام میں بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

انسان اپنی زندگی کو برقرار رکھنے کے لئے یقینی طور پر پانی کا محتاج ہے اور یہ ضرورت اپنی مقدار کے لحاظ سے بھی بہت اہم ہے کیونکہ انسانی بدن اپنی روزمرہ کی زندگی گزارنے کے لئے کافی مقدار

اگر مسافر کو اپنے پینے والے پانی کے بائیس بہت احتیاط سے کام لینا چاہیے کہ گزری ہوئی جگہ کا تھوڑا سا پانی اپنے ساتھ رکھے، تاکہ دوسری جگہ پہنچے تو اس پانی کو اُس پانی میں ملائے۔ یا اگر پانی کے علاوہ کوئی دوسری پینے والی شے اُس کے ہمراہ ہو تو اُسے اس جگہ کے پانی میں ملا کر پئے۔

مسافر کو چاہیے کہ اپنے وطن کی کچھ مٹی اپنے ہمراہ رکھے اور نئی جگہ پر اپنے پینے والے پانی میں اس مٹی کو ملائے اور کچھ انتظار کے بعد جب پانی صاف ہو جائے تو اس پانی کو پئے۔

خواہ مسافر ہو یا مقیم اُسکے پینے والے پانی میں بہترین پانی وہ ہے جو مشرق کی سمت کے چشموں سے آ رہا ہو، مناسب ہے کہ یہ پانی پئے اس لئے کہ ایسا پانی سفید اور ہلکا ہوتا ہے۔

موسم گرمائیں جس پانی پر سے سورج کی پہلی کرنیں گزریں وہ بہترین پانی ہے۔ یہ جتنا بھی ضروری ہے کہ خوش ذائقہ ترین پانی وہ ہے جو مٹی کے پیازوں پر سے گزے۔ اس طرح کا پانی سردیوں میں سرد اور گرمیوں میں معدے کو نرم کرنے کا سبب بنتا ہے۔ یہ پانی گرم مزاج والوں کے لئے مفید ہے۔

کھارے پانی سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ کھارا پانی بھاری ہوتا ہے اور مزاج میں تشنگی پیدا کرتا ہے

وہ پانی جو برف سے لیا جائے وہ مطلقاً خراب ہوتا ہے۔ اور خرابی پیدا کرتا ہے۔ یہ پانی لوہے جسم کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔ البتہ بارش کا پانی ہلکا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے لیکن اس

موسم سرما گزرنے کے بعد اور موسم بہار کے آتے ہی یہ پانی کی صورت اختیار کر لیتی ہے اور یہی پانی دروں اور نہروں میں بہنے لگتا ہے۔
اس طرح پانی اپنی جسمانی کیفیت کے لحاظ سے دو قسموں میں تقسیم ہوتا ہے۔

پانی کی پہلی قسم زود ہضم اور خوش ذائقہ ہے اور دوسری قسم بھاری اور بد مزہ ہے۔

گذشتہ ابواب میں ہم نے ہلکے اور بھاری پانی کا ارعلاں شروع کے مقام پر ذکر کیا۔ علم و تمدن کی تاریخ میں پہلی بالامام رضا علیہ السلام نے اس مقام پر ہلکے پانی کو بھاری سے مشخص فرمایا۔ اور ہلکے پانی کی شرائط بیان فرمائیں۔

اس سے زیادہ مختصر، فصیح کافی اور کامل ترین کلام نہیں سنا گیا۔ جس طرح پانی کو زندگی کا اہم ترین عنصر شمار کیا گیا ہے۔ اسی طرح یہی پانی بیماریوں کو ایک مقام تک اور ایک بیمار جسم سالم جسم تک پہنچانے کا سبب بھی بنتا ہے۔

پانی زمین کے براعظموں کے لئے تیز ترین سواری ہے۔ پانی ان خطرناک اور تباہ کن براعظموں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنے کے عمل کو بہت آسانی سے انجام دیتا ہے۔ اگر خدا غواستہ پانی کا منبع بیماری کے براعظم سے آلودہ تو بہت ہی کم عرصے میں بڑی تعداد میں لوگوں کے خاتمے کا سبب بنتا ہے۔ اس سلسلے میں ماضی قریب میں بانی امراض کے نقصانات ناقابل فراموش ہیں

ہم نے سنا اور سنی کہ خود دیکھا بھی ہے کہ ہر وبائی طے میں سینکڑوں

میں پانی چاہتا ہے۔ تاکہ زندہ رہ سکے۔
جس طرح پانی جسم کے اندرونی نظام کے لئے ضروری ہے اسی طرح جسم کی بیرونی ضروریات کے لئے بھی پانی اشد ضروری ہے مثلاً نہانا دھونا، صفائی، شہر آبی وغیرہ کے لئے۔

اس دنیا میں صفائی و پاکی سے متعلق جتنے بھی وسائل ہیں ان کے حل کے لئے پانی سے زیادہ اچھا اور مفید ذریعہ ہم نہیں جانتے۔
اور یہی پانی جو ہماری زندگی میں اہم ترین چیز ہے۔ بنیادی لحاظ سے مختلف اقسام میں تقسیم ہوتا ہے۔

۱۔ بارش کا پانی :-

یہ صاف و شفاف اور ناہموار قطرے بادل کے دامن سے زمین پر برستے ہیں۔

۲۔ چشموب کا پانی

یہ پانی بھی بادلوں سے زمین کے اندر چلا جاتا ہے اور زمین کے اندر پھرتا رہتا ہے۔ تاکہ آخر میں کسی مناسب جگہ سے پھوٹ جائے اور اسی کا نام چشمہ ہے۔

۳۔ کنوؤں کا پانی

ذہی بارش کا پانی زمین کے اندر رچنے کے پانی کے برعکس ایک جگہ ساکن اور ٹھہرتا ہے۔ اور نتیجتاً زمین کی گہری کھدائی کرنے سے حاصل ہوتا ہے۔

۴۔ چشموب کا پانی

بارش کا پانی یعنی وہ برف کہ جو بھی پانی تھی۔ اور ہوا سے برسی او

اور نہ ہی بہت زیادہ بھرا ہوا بلکہ ان دو حالتوں کی درمیانی حالت ہو،
یعنی اعتدال کی روشنی اپنی پانی چاہیے
سفر کے دوران لمبی اور مزاج کے لحاظ سے ٹھنڈی غذائیں استعمال
کونی چاہئیں۔ تاکہ طویل سفر میں شدید پیاس کا مقابلہ کر سکے۔
نقیل غذا اور بھرے ہوئے پیٹ سے پیاس بہت لگتی ہے۔
اور پھر اس میں مسافر کے لئے ضروری ہو جاتا ہے کہ ہر جگہ پانی پئے۔
اور نیچے میں طرح طرح کی بیماریوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
امام نے ان نصیحتوں کے بعد پینے کے پانی کا ذکر فرمایا
ہے، اور تاکید بیان کیا ہے کہ پینے کے پانی کو ہر صورت میں شہر کے
مشرقی سمت سے لینا چاہیے۔
کیونکہ اس سمت کے پشے سورج کی کرنوں سے زیادہ مستفیض
اور بہرہ ور ہوتے ہیں۔

سورج کی روشنی بیماریوں کے جراثیموں کے مقابلے کے لئے
ایک طاقتور ہتھیار ہے اسی لئے ایسا سالم اور زیادہ سودمند ہوتا ہے۔
امام نے آلودہ اور بیماری پانی پینے سے منع فرمایا ہے۔ اور خصوصاً
بارش کا وہ پانی جو تالابوں میں ساکن و ٹھہرا ہوتا ہے اس کے پینے سے
سخی سے منع فرمایا ہے کیونکہ اسکے آلودہ ہونے کا خطرہ بہت زیادہ
ہوتا ہے۔

اپنی ان نصیحتوں میں امام نے اشارہ انسانوں مستقل و محفوظ رہنمائیوں
کی تشکیل اور پائپ لائنوں کی طرف متوجہ کیا ہے اور صراحتاً بیان فرمایا
ہے کہ سورج کی روشنی مسطح پانی میں زیر تہ ہر تہ جراثیموں کو

اور ہزاروں زندہ انسان بہت ہی کم مدت میں جاں بحق ہو گئے اور ان کی
زندگیاں موت سے دو چار ہو گئیں۔

ان جراثیموں کا منبع گندہ پانی ہی تھا کہ جو ایک مریض خطے سے سالم
خطے کی طرف بہتا ہے۔

اس دور میں پانی کی صفائی تمدن کا درخشاں و عظیم ترین عمل شمار
کیا جاتا ہے۔ حیسانی صحت کے لئے اس عمل کے نتائج کسی توارف کے
محتاج نہیں۔

دنیا کی زندہ قوموں نے لوہے کے پائپوں کے ذریعے پانی
صاف کرنے اور اسے تقسیم کرنے کے جو اقدامات کئے ہیں۔ عمومی صحت
کی حفاظت کے لئے یہ اقدامات انتہائی اہم اور فطری ہیں۔

ہم آس جہان میں زندگی گزار رہے ہیں کہ جہاں کی زندہ قومیں جب
بھی کوئی شہر بنانا چاہتی ہیں۔ تو سب سے پہلے پانی کے منبع اور اس کی
تقسیم کے وسائل کا حساب کرتی ہیں۔

ہماری اس دنیا کی زندہ قوموں نے اپنے اکثر تجربات کے نتیجے
میں اس حقیقت کو پایا ہے کہ پانی انسان کو زندگی عطا بھی کرتا ہے اور
زندگی کو تباہ و برباد بھی کر سکتا ہے۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے اس طلائی رسالے میں پانی کی
کی بحث سے پہلے مسافرت کے بارے میں گفتگو فرمائی اور ان مسافروں
سے لئے کہ جنہیں دور دراز کا سفر طے کرنا ہو اور سفر بھی موسم گرما کا ہوا ہو انکے
لئے ضروری دواہم نصیحتیں بیان فرمائی ہیں۔

جیسا کہ امام نے فرمایا کہ سفر کرتے ہوئے نہ تو پیٹ خالی ہونا چاہیے

ہمبستری کے آداب

امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔

”یہاں تک گفتگو میں جو کچھ مناسب تھا بادشاہ وقت کے لئے ذکر کیا گیا۔ اور اب ہم ہمبستری اور اس کے آداب کا ذکر کریں گے۔“

بادشاہ وقت کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ رات کے ابتدائی حصے میں مجامعت کرنا مناسب نہیں خواہ موسم سرما ہو یا گرم، بلکہ بہتر یہ ہے کہ ہمبستری سحر کے وقت کی جائے کیونکہ ابتدائی رات میں معدہ بھاری رہے گا اور طبیعت بوجھل ہوتی ہے۔

اس کیفیت میں ہمبستری کرنا مندرجہ ذیل بیماریوں کا سبب بنتا ہے
توبخ، لقوہ، فالج، نقرس، مثانے کی پتھری، سلسل السبول و انسان کا پیشاب پر کنٹرول نہ کر سکا اور قطرہ قطرہ پیشاب کا نکلنا (فق) ایسا مرض جس میں فوطے بڑھ جاتے ہیں (آنکھوں کی کمزوری اور دور کی نظر کمزور ہونا وغیرہ)

بادشاہ جس رات ہمبستری کرنا چاہیں تو انہیں چاہیے کہ اپنا اس ارادے کو رات کے آخری حصے میں علی حادہ پہنچائیں کیونکہ اس وقت رات کے پہلے حصے کے جس معدہ ہلکا، طبیعت پرسکون، رگبیں نرم اور طبیعت آمادہ ہوتی ہے سحر میں جماع یا نتیجہ ہونیکے زیادہ امکانات ہوتے ہیں۔ اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے یہ وقت انتہائی مناسب ہوتا ہے

کو نیست و نابود کر دیتی ہے۔
امام نے تیسری صدی ہجری کی ابتداء میں سورج کی روشنی کو تراشیم ختم کرنے کا وسیلہ قرار دیا۔ پانی کے خطرناک جراثیموں سے مقابلے کے لئے یہ اہم فطری وسیلہ ہے۔

انتہائی قدرتی اور سست ترین وسیلہ تھی کہ ایسا اسلحہ جسے خداوند عالم نے بالکل مفت میں فوج بشر کے اختیار میں دیا ہے۔

کرت

شہد اور سلاہیت سمجھدی ضائع شدہ طاقت کو بحال کر دے گا
اور تمہیں نئے سرے سے فرحت و تازگی بخشنے گا۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیئے کہ قمر کی منازل کا مباشرت پر بہت اثر
پڑتا ہے لہذا جن راتوں میں ماہ برج دلو یا حمل میں داخل ہو اس
وقت ہمبستری کرنا اچھا ہے۔ اور ان دو برجوں سے بھی زیادہ بہتر برج
دلو ہے کہ جو شرف قمر کے نام سے مشہور ہے۔

قمر جب برج دلو میں داخل ہو اس وقت ہمبستری بخوبی
رحم میں لطف کی خلقت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

انسانی جسم کی صحت و سلامتی کے لئے جو ضروری باتیں تھیں
میں نے اس رسالے میں ان کے بارے میں گفتگو کی جو کوئی میری ان
نصیحتوں پر عمل کرے گا اور اپنے جسم و روح کو اسکے مطابق ڈھال لے گا
تو انشاء اللہ وہ غذائے بزرگ کے عظیم فضل و کرم سے ہر قسم کی بیماری
اور تکلیف سے محفوظ رہے گا اور صحت و تندرستی جیسی نعمت سے مالا مال
ہوگا۔

ہمبستری کا مسئلہ

ڈاکٹر اسٹاس چاسہ کہتا ہے کہ لوگ کھانے پینے سونے، راہ
چلنے کام کرنے وغیرہ اغرض تمام باتوں کے بارے میں جانتے ہیں لیکن اگر
نہیں جانتے تو مسائل جنسی کے بارے میں نہیں جانتے کہ جو زندگی کے
اہم ترین مسائل میں سے ہیں۔ لوگ ان سے بے خبر ہیں۔

اس وقت کی مباشرت سے جو بچہ پیدا ہو گا وہ دوسرے بچوں کے مقابلے
میں زیادہ ہوشیار اور ذہین ہوتا ہے۔

بادشاہ کو یاد رکھنا چاہیئے کہ ہمبستری سے پہلے اسکے کچھ آداب مقرر
ہیں۔ ان کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ یعنی جماعت سے پہلے
اپنی بیوی کے ساتھ خوش فعلی کرنا اسکے بوسے لینا، اسکے پستانوں کو آہستہ
آہستہ ملنا، اس کی شہوت کو اچھی طرح بڑھانا۔ اور جب وہ مشتعل ہو جائے
اور شہوتی پانی اس کی شہد گاہ میں جمع ہو جائے اور اسکے چہرے اور آنکھوں
شہوت کے آثار ظاہر ہو جائیں اس وقت اس سے ہمبستری کرنا چاہیئے۔

اس طرح تمہاری بیوی بھی تمہاری طرح ہمبستری کی لذت اٹھا سکیگی
اور جس طرح جماعت کی لذت سے تم بہرہ مند ہو گے وہ بھی اسی طرح بہرہ
مند ہوگی۔

بادشاہ کو اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ حیض کی حالت میں
عورت سے ہمبستری نہ کریں، یعنی ہمبستری کے وقت عورت کا حیض نفاس
سے پاک ہونا ضروری ہے۔

ہمبستری کے بعد فوراً انہیں اٹھنا چاہیئے نہ کھڑے ہونے کے لئے
اور نہ ہی بیٹھنے کے لئے۔ بلکہ اسی طرح سیدھے لیٹ جانا چاہیئے اور کچھ
دیر اسی طرح رہنا چاہیئے۔ اسکے بعد اٹھ کر پیشاب کرنا چاہیئے۔

یاد رکھو! کچھ دیر کا یہ آرام اور اسکے بعد پیشاب کرنا تمہاری مہنی اور
پیشاب کو بیوی پر اسے محفوظ رکھے گا جو کہ بھری کا باعث ہوتا ہے۔

اسکے بعد غسل کرنا چاہیئے اور غسل کے بعد تھوڑی سی سلاہیت کو
شہد کے شربت میں حل کر کے پی لینا چاہیئے یا صاف کیا ہوا شہد استعمال

آپس کے تعلقات میں عظمت و تفہیم سے کام لیتے ہیں اور کچھ لوگ ایسے بھی ہیں کہ جنہوں نے اس جہالت کے آثار کو پورے خاندانوں میں پایا ہے۔ اور تاکید کی ہے کہ خاندانوں کی پریشانی و بدخبتی میں ۷۵% ہاتھ مرد و عورت میں جنسی تعلقات سے لٹائی کا ہے۔

جو میاں ہو جنسی تعلقات کی ذمہ داریوں سے ناواقف ہوں تو اُن کا خوشحال زندگی بسر کرنا محال ہے۔

جو عورت جنسی خواہش کے سلسلے میں اپنے شوہر کے سامنے ایک بے حس آلے کی مانند ہو اور اس چیز کو بچوں کا کھیل سمجھتی ہو بہتری کو کوئی اہمیت نہ دے تو ظاہر ہے کہ وہ اپنی زندگی کس طرح خوشحال گذار سکتی ہے۔

ترقی پسند قوانین یہ ناقص تمدن یہ تقاضا کرتا ہے کہ مرد کو چاہیے کہ اپنی جنسی انا سے کام لے یعنی جب خود مرد کا دل چاہے تو اپنی بیوی سے جنسی لذت حاصل کرے۔ لیکن عورت کو اس بات کی اجازت نہ ہو کہ وہ خود اس خواہش کا اظہار کر سکے اور بڑھ کر لطفت اندوز ہو سکے۔ اس جہالت کی وجہ سے جنسی زندگی میں عورت کو ناامیدی کے سوا کچھ نہیں ملتا، لیکن یاد رکھیے اس مایوسی کا بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ اسے معمولی نہیں سمجھنا چاہیے۔

اس مایوسی و ناامیدی کی وجہ سے گھر گھر جانے لگے ہیں اور محسوس و بے گناہ بچے اس فتنہ و فساد کی قربان گاہ پر پھینٹ پڑ رہے ہیں۔ اور یہ مایوسی و ناامیدی برے اخلاقی اغرائات کا سبب بنتی ہے۔ ان مذکورہ تباہ کن نتائج کے علاوہ اس بد نصیبی کا سب سے معمولی

جنسی مسائل میں لوگوں کی جہالت ذلیل کرنے والی جہالت ہے یعنی خود بھی رسوا ہوتے ہیں اور دوسروں کو بھی رسوا کرتے ہیں۔ بلاشبہ جنسی مسائل سے بے خبری کی وجہ سے کثرت سے بولا جانے

والادہ بھوٹ ہے جسے اخلاق کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ لوگ جب بھوکے ہوں تو بر ملا کھ سکتے ہیں کہ ہم بھوکے ہیں اگر پیاس محسوس ہو تو کھلم کھلا کہہ دیتے ہیں کہ میں پیاس لگ رہی ہے، پانی چاہیے المختصر اٹھنے بیٹھنے اور دوسرے ٹیکنیکی اور علمی کاموں میں بھی اپنے لئے ایک طرح کی آزادی کو جانتے سمجھتے ہیں، لیکن جنسیات سے مسائل میں اپنے ہونٹوں کو بند کر لیتے ہیں حتیٰ کہ بھوٹ کا سہارا لیتے ہوئے اس جذبے سے ہی انکار کر دیتے ہیں کیونکہ وہ اپنے آپ کو تمدن و ترقی یافتہ ظاہر کرنا چاہتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ہم آداب و رسوم کو اچھی طرح جانتے ہیں۔ یہی وہ جہالت ہے کہ جو انسان کو ذلیل و خوار کر دیتی ہے۔

افسوس اس بات پر ہے کہ یہ خطرناک جہالت صرف ایک طبقے سے تعلق نہیں رکھتی بلکہ پورے کالورا معاشرہ اپنے تمام تر ساز و سامان سمیت اس بھوٹ و ریاکاری میں مبتلا ہے۔

واشمنند، عقلمند، توانگر، درویش، مرد، عورت، سب کے سب اس بے وقوفی میں ایک دوسرے کے ساتھ شریک ہیں۔ اور سب کے سب مل کر یہ کوشش کرتے ہیں کہ اپنی اندرونی خواہشات کو اخلاق کے نام پر اپنے دل ہی میں دفن کر دیں۔

جبکہ اخلاق ان باتوں سے ایک الگ چیز ہے، یہاں سے وہاں تک لوگوں میں بہت کم لوگ نظر آتے ہیں کہ جہاں پر میاں ہوئی اپنے

اثر عورتوں میں شدید قسم کا جنسی بحران ہے۔
آج جنسی آزادی کا مسئلہ جنسی خواہشات و اعمال کی تمہید نہیں ہے

بلکہ جنسی کاموں کی طرح یہ خود انسان کی مکمل طور پر طبعی ضرورت ہے۔ یعنی اگر ایک مرد بہتری کے لئے اپنی بیوی سے چھڑ چھاڑ کرے تو وہ یہ خیال نہ کرے کہ یہ کام بہتری کی تمہید ہے بلکہ اس بات کو تسلیم کر لے کہ بوسہ لینا چھڑ چھاڑ کرنا، بیوی کو مشتعل کرنا یہ خود ایک طرح زندگی کی مستقل اور اہم ضرورت ہے جو شخص بہتری سے پہلے اپنی بیوی کے ساتھ اس طرح نہ کرے تو گویا وہ اس شخص کی مانند ہے کہ جس نے اپنی سے بالکل متعلقہ کی ہی نہ ہو یعنی بطور مطلق اپنی بیوی کو مباشرت کی لذت سے محروم کر دیتا ہے۔
ڈاکٹر کو رسال کا کہنا ہے کہ

جنسی خواہش ابھرنے کے وقت جس طرح مردوں کے عضو تناسل میں سختی پیدا ہونے لگتی ہے، اسی طرح عورتوں میں بھی ایک کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔
الغرض عورتوں یہ حالت جنسی جذبات و احساسات کے اثر سے پیدا ہوتی ہے، انکشافات ملی اس سلسلے میں اعصاب کے بڑی اہمیت کے قائل ہیں۔

جنسی نظام اور ہارمونز اپنی قدرتی حرکات کے ساتھ عورت میں بوش و خروش پیدا کرتے ہیں، لیکن اس جوش و خروش کا مرکز عورت کے بدن میں کون سی جگہ ہے یہ قطعی طور پر ثابت نہیں ہے۔

بعض عورتوں کے اعضائے تناسل اس ذمہ داری کو انجام دیتے ہیں اور بعض عورتوں میں پستان، زبان، آنکھوں کی پلکیں، کانوں کی ٹوٹی

ہونٹ اور چہرے میں خصوصیت ہوتی ہے۔ لیکن ان تمام اعضاء میں پستان سب سے زیادہ اہمیت کے حامل ہیں۔

کیونکہ بعض عورتوں میں نظام شہوت کا تعلق براہ راست پستانوں سے ہے۔ امام رضا علیہ السلام نے بارہ سو سال پہلے کہ جب علم طب علوم کی صف میں شمار نہیں ہوتا تھا۔ اور علم نفس کی مطلقاً کوئی علامت نہ تھی اس وقت ان دقیق و عمیق نکات کو اپنی تعلیمات میں بیان فرمایا اور غیر کسی جھجک کے بالکل واضح طور پر خلیفہ مامون کو براہ راست اور دوسرے لوگوں کو بلا واسطہ زندگی کے حساس ترین وظائف کی ادائیگی کا احساس دلایا۔

امام رضا علیہ السلام نے عورت کے جنسی اعضاء کے وظائف اور خصوصیات کو لفظی و معنوی لحاظ سے انتہائی مختصر اور کامل انداز میں بیان کیا ہے اور اخلاقی و اجتماعی ذمہ داریوں کی ادائیگی میں عورت کی جنسی تسکین کی اہمیت اور بچے کی پیدائش کے بارے میں گفتگو کی ہے اس زمانے میں بھی انسانوں کے نزدیک بہتری کا عمل شہوانی خواہش کی تسکین کے سوا کچھ نہیں۔

لیکن امام نے بہتری کے لئے طب و صحت کے مطابق اعلیٰ ترین قوانین و شرائط کا ذکر کیا ہے۔

الغرض موسموں میں بہترین موسم، دن رات کی ساعتوں میں بہترین ساعت اور انسانوں کی مزاجی کیفیات میں بہترین کیفیت کو اس عظیم عمل کی انجام دہی کے لئے شرط قرار دیا ہے۔

امام نے اپنی مین و واضح گفتگو میں مردوں کے لئے مجامعت

اثر عورتوں میں شدید قسم کا جنسی بحران ہے۔

آج جنسی آزادی کا مسئلہ جنسی خواہشات و اعمال کی تمہید نہیں ہے بلکہ جنسی کاموں کی طرح یہ خود انسان کی مکمل طور پر طبعی ضرورت ہے۔ یعنی اگر ایک مرد بہتری کے لئے اپنی بیوی سے چھڑ چھاڑ کرے تو وہ یہ خیال نہ کرے کہ یہ کام بہتری کی تمہید ہے بلکہ اس بات کو تسلیم کر لے کہ بوسہ لینا چھڑ چھاڑ کرنا، بیوی کو مشتعل کرنا یہ خود ایک طرح زندگی کی مستقل اور اہم ضرورت ہے جو شخص بہتری سے پہلے اپنی بیوی کے ساتھ اس طرح نہ کرے تو گویا وہ اس شخص کی مانند ہے کہ جس نے اپنی سے بالکل متعلقہ کی ہی نہ ہو یعنی بطور مطلق اپنی بیوی کو مباشرت کی لذت سے محروم کر دیتا ہے۔
ڈاکٹر کو رسال کا کہنا ہے کہ

جنسی خواہش ابھرنے کے وقت جس طرح مردوں کے عضو تناسل میں سختی پیدا ہونے لگتی ہے، اسی طرح عورتوں میں بھی ایک کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

الغرض عورتوں یہ حالت جنسی جذبات و احساسات کے اثر سے پیدا ہوتی ہے، انکشافات ملی اس سلسلے میں اعصاب کے بڑی اہمیت کے قائل ہیں۔

جنسی نظام اور ہارمونز اپنی قدرتی حرکات کے ساتھ عورت میں بوش و خروش پیدا کرتے ہیں، لیکن اس جوش و خروش کا مرکز عورت کے بدن میں کون سی جگہ ہے یہ قطعی طور پر ثابت نہیں ہے۔

بعض عورتوں کے اعضائے تناسل اس ذمہ داری کو انجام دیتے ہیں اور بعض عورتوں میں پستان، زبان، آنکھوں کی پلکیں، کانوں کی ٹوٹی

آخری فصل

بادشاہ وقت اور جو دوسرے افراد میرے اس رسالے کو پڑھیں انھیں یاد رکھنا چاہیے کہ اگر وہ میری تحریر پر کردہ ان تعلیمات پر عمل کر چکے تو باذن اللہ تعالیٰ، وہ صحتوں اور بیماریوں سے امان میں رہیں گے۔ اور نتیجتاً اس طرح اپنے جسم و روح کی حفاظت کر سکیں گے کہ جو خدا نے بزرگ برتری کی عظیم نعمتوں میں سے ہے۔

وہ ہم تمام کا خالق و مالک ہے۔ اور اپنی مشیت سے جسے چاہے اس عظیم نعمت سے سرفراز کرتا ہے اور جب یہی ارادہ کرے تو صحت جیسی نعمت سے انسان کو محروم کر دیتا ہے۔

بادشاہ اور دوسرے لوگ کے کہ جو اپنی صحت و سلامتی کی دل سے حفاظت چاہتے ہیں تو انھیں چاہیے کہ صحت کے قوانین کا خاص خیال رکھیں اور اس سلسلے میں بہت محتاط رہیں اور ایسے لوگوں کے چکر دوں میں نہ آئیں کہ جنہوں نے نہ تو کسی محنت میں تعلیم حاصل کی اور نہ ہی دماغی اعتبار سے کسی کمال کے درجے کو پہنچے ہوں۔

آپ جانتے ہیں کہ بہت سے لوگ یہ کہتے ہیں کہ ہم نے اس طرح کیا لیکن کوئی نقصان نہیں اٹھایا۔ ہم نے فلاں چیز کھائی اور تکلیف سے محفوظ رہے۔ یاد رکھیے! ایسی باتیں کرنے والے نادان و کم عقل ہیں کہ جو

سے پہلے اور بعد کچھ آداب مقرر فرماتے ہیں۔ جیسا کہ امام فرماتے ہیں، صحت کی حالت میں عورت سے مباشرت کرنا مرد و عورت دونوں کے لئے نقصان دہ ہے۔

آپ نے یہ بھی کہ ہمبستری سے پہلے عورت کے پستانوں اور شہوت کے اعضاء سے پھیر چھڑا کر دیا۔ اور جب اس کی شرمگاہ میں پانی آجاتے اور لطف قبول کرنے کے لئے طبیعت آمادہ ہو جاتے تو پھر ہمبستری کر دیا۔

حفظان صحت کا یہ قانون کہ جو علم تشریح اور وظائف الاعضاء کے اہم نکات میں سے ہے جو عورت کے نظام تناسل اور شہوتی غدودوں کو بہت دیر کرنے کی اہمیت کو بیان کرتا ہے، امام نے ایک ہزار دو سو سال پہلے نطفہ کی صحیح و کامل خلق پر اس کے اثر کو واضح و آشکارا بیان فرمایا ہے۔

من بؤت المحکمة فقد اوقى ضیوع کثیر
واللہ جسے چاہے حکمت عطا کرتا ہے، اور جسے حکمت عطا کی گئی ہو یقیناً اسے خیر کثیر عطا کیا گیا ہے۔

علم ہے۔ اور طبیب پر سنگین ذمہ داری عائد ہوتی ہے۔ یہ لوگ انسانی جانوں سے کھیلنے ہیں۔ بریفوں کے سر ہانے بیٹھ جاتے ہیں اور ان کی زندگی کے اہم ترین مسائل میں ہاتھ ڈالتے ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے اپنے اس بطلانی رسالے کے اختتام پر لوگوں کو ان احمقوں سے بچنے کی تاکید کی ہے اور ان کے وجود کے خطرے سے آگاہ کیا ہے۔

جو لوگ طب کے بلند و بالا مقام کو چھوٹا تصور کرتے ہیں اور جہی نگاہ میں علم بہت معمولی ہے، ایسے لوگ زندگی کے تمام ادوار میں انتہائی خطرناک احمقوں کی طرح ہیں، اور لوگوں کے لئے وبال جان ہیں، لوگوں کی جہالت کی بنا پر یہ ان سے مادی فائدہ اٹھاتے ہیں یا کم از کم اپنی احمقانہ خواہش کی تسکین کے لئے انسانی جان کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ درحقیقت جو کوئی بھی ان بے وقوفوں پر اعتماد کر لیا تو گویا وہ اپنی زندگی کی ڈور ایسے بے ترتیب ہاتھوں میں دے دیا کہ جو انتہائی احمق ہیں لیکن نادانی دے دیتی کہ مسئلہ انسانی زندگی میں کوئی حیرت انگیز بات نہیں کیونکہ جہالت کا سایہ کم و بیش ہر جگہ پھیلا ہوا ہے اور ہر وقت انسانی معاشرے پر پڑتا رہتا ہے۔

لیکن جو چیز حیرت و وحشت کا باعث ہے وہ ایسے لوگوں کی وجود ہے کہ جو انسانوں کی صحت و سلامتی کو ایک گیند کی مانند اپنے پیروں کے تھوک مار رہے ہیں۔

اور ان احمق طبیعوں میں بھی سب سے زیادہ خطرناک وہ ہیں کہ جو اپنا سب سے سلسلہ کسی طبیب تک لے جاتے ہیں۔

اب تک اپنے نفع و نقصان کی پرواہ نہیں کر سکتے اور نیک کو بد سے اور خیر و بصورت کو بد صورت سے جدا نہیں کر سکتے

جسم و روح کی بیماریاں اور مصیبتیں چور کی طرح ہیں کہ جب ایک با حلقہ گردیں تو دوبارہ پھر اسی جگہیں ہوتی ہیں اگر خدا تمہیں ان کے حملے آفت سے نہ بچائے تو دوبارہ ان کا حملہ شدید نوعیت کا ہوتا ہے تاکہ اپنے انتہائی حملے کے لئے آمادہ ہو سکیں۔

بیماری آنے سے پہلے ہی اس کا ٹوڑ کر لینا چاہیئے اور بیماری کی تیزی و چالاک کی کے سامنے ہتھیار نہیں ڈالنا چاہیئے۔ کیونکہ جب اس طرح مرض کو اپنے آخری حملے کا موقع مل جاتا ہے اور وہ انسان کو موت کے منہ میں دھکیل دیتا ہے۔

یہ خطرناک چور جب پہلی مرتبہ چوری و جہالت کے لئے ہاتھ بڑھا تو اس کے ساتھ ایسا سلوک کرو کہ دوبارہ چوری نہ کر سکی بہت ہی نہ بڑھے حتیٰ کہ ایسے خیال ہی کو حرام سمجھے۔

احمق لوگ

جو لوگ نہ تو کسی در سے گئے اور نہ ہی کچھ پڑھا لکھا اور علم طب کی بلندیوں کی بو تک نہ سونگھ سکے لیکن اسکے باوجود بغیر کسی علم و فکر کے طبیب بنے پھرتے ہیں اور انسانی زندگیوں سے کھیلنے ہیں ہم ایسے لوگوں کا احمق کے نام سے ذکر کر سینگے۔

یہ لوگ اپنے آپ کو طبیب سمجھتے ہیں حالانکہ علم طب ایک گرانما

امام علی رضاؑ کے بارے میں چند حیلے

آٹھویں امام دسویں معصوم امام علی رضاؑ الرضی القعدہ الحرام ۱۲۸ ہجری بروز جمعہ، نجمہ خاتون کے بطن سے متولد ہوئے، بعض اقوال کے مطابق آپ کی والدہ ماجدہ کا نام نکتم تھا۔

کہا جاتا ہے کہ امام کی والدہ کا تعلق فرانس کی مشہور نبرد گاہ سے تھا کہ جنہیں اسیر کر کے مدینہ لایا گیا تھا اور اسکے بعد انہیں امام کی والدہ بننے کا فخر و شرف حاصل ہوا۔

امام رضاؑ نصیر صریح کے مطابق اپنے والد بزرگوار امام موسیٰ بن جعفر کے بعد امت کی پیشوائی کے منصب پر فائز ہوئے۔

دوست و دشمن تمام کے کہنے کے مطابق آپ اپنے زمانے میں دنیا بھر کے لوگوں میں علم، اُفتی، افضل اور اکمل تھے۔

امام اس زمانے میں سیاست اور سیاست و افواج کی آلودگی سے دور مدینے میں اپنی زندگی بسر کر رہے تھے۔ میں عبداللہ بن ہارون "مامون" نے سیاسی تعلق کے پیش نظر ضروری جان کر امام کو حجاز سے ایران بلوایا اور حیرا اپنا دلی عہد مقرر کر دیا۔

امام نے مجبوراً اس عہدے کو قبول کیا، لیکن اسکے دو سال بعد ۲۰۳ ہجری میں آپ کو پوشیدہ طریقے سے نہرے دیا گیا۔

آپ کے مقدس دستہ چمد کو شہر طوس میں کہ جسے آج شہر مقدس

کہا جاتا ہے سبر و فاک کیا گیا۔ امام رضاؑ نے مصیبتِ مامت حضرت امام محمد جعفر محمد بن علی الجواد کے سپرد کیا۔ ●

چونکہ یہ لوگ طبیبِ بیل سے ہیں، لہذا علم طب کو مکان و زمین کی مانند خاندانی میراث اور بطور مطلق اپنا حق سمجھتے ہیں۔

اکثر طبیب نادے اس عنوان سے کہ ایک مشہور طبیب کے بیٹے ہیں انتہائی بے شرمی کے ساتھ ڈاکٹری کا لباس اپنے جسموں پر سجالتے ہیں اور ایک دیکر کی مانند انسانی زندگیوں کو تباہ کر دیتے ہیں۔

امام رضا علیہ السلام نے مامون اور انسانی معاشرہ کو ہمیشہ اپنے مدلل اور منطقی امین کلام میں ان احمقوں کی کیطرف رجوع کرنے سے سختی سے منع کیا ہے۔ اور اپنے طلانی رسالے میں اس نام سے یاد کیا ہے۔

بیمۃ البہاء والصوتۃ المذمۃ لا یعرفھا لیفرہ بما ینقہ

پس تو یہ ہے کہ ایسے لوگ جانوروں کی طرح بے وقوف و کم عقل ہیں کہ جو اپنے نفع کو نقصان سے اور اپنے نقصان کو نفع سے جدا کر سکیں اہمیت نہیں رکھتے اور انسانوں کو موت کے خطرے سے نجات دلانے کی بجائے یہ اپنے ہاتھوں سے انہیں موت کے مزے میں دھکیل دیتے ہیں۔

کتاب کا اختتام

ہم نے کتاب کے آغاز ہی میں وعدہ کیا تھا کہ خود کتاب کے نام کی وضاحت کر دی جی کہ ہم چاہتے ہیں کہ اس کتاب میں طب اسلامی اور صحت سے متعلق جامع قوانین کہ جو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم (امام محقق ابو عبد اللہ جعفر صادقؑ، امام رضا علیہ السلام اور دیگر ائمہ علیہم السلام کی تعلیمات پر عبادی ہیں، محترم قارئین کی خدمت میں حدیث بحریں۔
لہذا کتاب کے اس آخری حصے میں ہم بعض ائمہ علیہم السلام کی کچھ احادیث نقل کر رہے ہیں۔

۱۔ اتوار کے روز ظہر کے وقت نصف خون کروانا بہت اچھا ہے۔
کیونکہ اس میں تکلیف کم اور فائدہ بہت زیادہ ہے۔

۲۔ امام جعفر صادق علیہ السلام جب خون تمہاری رگوں میں طغیان کرے تو خون نصف کراؤ اور نصف خون کے وقت آیت الکرسی کی تلاوت کرو۔

۳۔ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام پہلے میٹھا انا رکھاؤ۔ اس طرح خون گاڑھا ہو جائے گا، اور بہنے سے رکا رہے گا۔

امام علی نقی علیہ السلام

۴۔ نصف خون سے پہلے کاسنی کے پتے اور سرکہ بہت مفید ہے۔
امام محمد باقر علیہ السلام

۵۔ بادش کے پانی اور شہد سے شربت تیار کرو اور شراب کے بدلے اس مفید شربت کو پیو۔

۶۔ امام علی علیہ السلام مجامعت سے بہت سی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ حتیٰ کہ ان بیماریوں کا مجامعت کے علاوہ کوئی دوسرا علاج نہیں۔

۷۔ امام محمد باقر علیہ السلام جو کوئی بخار میں مبتلا ہو اسے چاہیے کہ سبدا استعمال کرے۔
یہ میٹھا پھل تھیں بخار کی تکلیف سے نجات دلائے گا۔

۸۔ امام علی علیہ السلام بنات اور زندان دونوں کو ملا کر کوٹ لو اس کے بعد ان ٹکٹی ہوتی اشیاء سے شربت تیار کر لو۔ بخار کے لئے یہ شربت انتہائی مفید ہے۔

۹۔ امام جعفر صادق علیہ السلام شہد کو کلوخی کے ساتھ ملا کر رکھ لو۔ بخار والا شخص اس لایید مادے کو تین دفعہ انگلی سے چاٹ لے تو اسے بخار کی تکلیف سے نجات مل جائے گی۔

۱۰۔ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام موت کے علاوہ کلوخی ہر مرض کی دوا ہے۔

۱۱۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم جسے بچھوئے ڈنگ مارا ہو اس کے لئے ا۔ زعفران،

۱۶۔ تیلی کی تکلیف میں ساگ کو گھی میں پکا کر کھانے سے آرام آجاتا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۱۷۔ شرابیے حاصل کئے ہوئے سرکہ کو نہار منہ کھانے سے پیٹ کے کیرے ختم ہو جاتے ہیں

امام علی رضا علیہ السلام

۱۸۔ اخروٹ کو آگ پر پکا کر اسکا بھنا، ہوا مغز کھانے سے سچیش دور ہو جاتی ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام

۱۹۔ جراثیم کو ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھانے سے معدے کو تقویت ملتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۲۰۔ ایک شخص جو کہ لقوہ کا مریض تھا، اس کو خطاب کر کے اس طرح فرمایا کہ ۵ مثقال لونگ لیکر اسے بوتل میں ڈال لو۔ بوتل کا منہ گیلی مٹی سے بند کر کے اُسے دھوپ میں رکھ دو موسم گرما میں ایک دن اور سرما میں دو دن اس بوتل کو دھوپ میں پہننے دو، اسکے بعد لونگ کو بوتل سے نکال کر اچھی طرح کوٹ کر نرم کر لو۔ اب اس گٹی ہوئی لونگ کو بارش کے پانی سے خیر کر لو اور پھل سے درد والی جگہ پر ملو درد ختم ہو جائے گا۔ اس لحاظ میں کر کے بل لینا چاہیئے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

سنبل۔ بڑی لالچی۔ عاقر قرح ایک دوا جو دانتوں کے درد میں کام آتی ہے (سفید خرتی۔ بھنگ کے بیج۔ سفید مریح۔ ان سب کو برابر لے کر دو گنی فریون میں ملا لیں۔ ان تمام اشیاء کو کوٹ کر اچھی طرح باریک کر لیں۔ اس کے بعد ان لسی ہوئی اشیاء کو شہد کے ساتھ خیر کر لیں یہ خیر اس شخص کے لئے بہت مفید و نفع بخش ہے جسے بھپونے کا ناہوا و اگر یہی مجون پانی اور اجوات کے رشیوں کے ساتھ کھایا جائے تو بایں پہلو کے درد کھلتے انتہائی موثر ہے۔

امام علی علیہ السلام

۱۱۔ اگر لوگ حفاظتی سنا کی قیمت جانتے تو اس کے شرفال کے بدلے دو مثقال سونا داکرتے۔

مول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

۱۳۔ آٹھ کی تکلیف دو ان یا اس کر دٹ لیٹر اور کھجور کھانے سے اجتناب کر۔

امام علی علیہ السلام

۱۴۔ گلے کے درد کو دور کرنے کے لئے کوئی بھی دوا دودھ سے بہتر نہیں ہوتی

امام جعفر صادق علیہ السلام

۱۵۔ مبروص افراد کے لئے چھندر ملے گوشت کا سالن بہت زیادہ مفید ہے۔

امام علی نقی علیہ السلام

۲۶۔ جسم کی اندرونی گرمی کو ختم کرنے کے لئے شکر، ٹھنڈے پانی اور انڈے کی سفیدی سے تیار کی گئی مٹھائی استعمال کرو۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۲۷۔ گرمیوں میں بخار کے مریضوں کو ٹھنڈے پانی سے نہیلانا چاہیئے

امام علی علیہ السلام

۲۸۔ ملیریا کے مریض کو بخار والے دن شہد اور زعفران کا فالودہ کھلاؤ۔ فالودے میں زعفران زیادہ ہوتی چاہیئے۔ لیکن اس بات کا خاص خیال رکھو کہ اس دن مریض کوئی دوسری غذا نہ کھائے

امام علی نقی علیہ السلام

۲۹۔ بخار کے مریضوں کے لئے سیب بہتر کوئی پھل نہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۳۰۔ خارش کے مرض میں دایں پاؤں سے خون نکلوانا چاہیئے اور کچھ عرصہ تک بادام کاتیل اور نہر کا بہتا ہوا پانی استعمال کرنا چاہیئے اس دوران سرکہ اور ٹھنڈی سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۳۱۔ پرہیز یہ نہیں کہ انسان کھانے پینے کی اشیاء کو اپنے اوپر حرام کر لے بلکہ پرہیز کے معنی یہ ہیں کہ کھانے پینے میں اعتدال سے کام لے۔ یعنی کھائے پئے لیکن کم۔

امام رضا علیہ السلام

۳۱۔ ہڑ، ہڈیرا، (دواؤں کے نام) آملہ، قلعفل، لمبی مرج، دارہینی سو نہٹ شقاقل اینسون اور پان کی جیٹران دس چیزوں کو برابر برابر ملا کر کوٹ لیں اور پھر گائے کے گھی میں پکھا کر اس معجون کو صاف کئے ہوئے شہد میں ملا لیں۔ ہر روز ایک انڈے کے برابر کھانے سے مٹانے کی پتھری ختم ہو جاتی ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

۳۲۔ ساگ کھانے سے بواسیر ختم ہو جاتی ہے۔

قولی معصوم

۳۳۔ زرد ہڑ ایک مثقال، رائی دو مثقال، عاقرقرا ایک مثقال، ان تینوں چیزوں کو ملا کر کوٹ لیں اور ہر صبح اس پاد ڈر کر اپنے دانتوں پر ملیں، دانتوں کو ہمیشہ اسی سے صاف کریں کیونکہ اس منہ خوشبودار، مسوڑھے پاکیزہ اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں اور اسکے علاوہ بدن میں بلغم کی زیادتی کو ختم کرتا ہے

امام علی رضا علیہ السلام

۳۴۔ نہار منہ غسل کرنے سے بلغم کا خاتمہ ہو جاتا ہے

امام محمد باقر علیہ السلام

۳۵۔ اگر بخار کا مریض کبھی شیشہ کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر اس خوش ذائقہ شربت کو پئے تو جسم کے اندر سے بخار کی تیش ختم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ سوائے زخم کے انسان کی تمام بیماریوں کا حشر شہد اس کا اندرونی حشر ہے

امام علی علیہ السلام

٢٢۔ بیماروں کو زبردستی غذا نہ کھلاؤ کیونکہ بیمار مریض کا دل کسی چیز کو نہیں چاہتا۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

٢٣۔ اگر لوگ کھانے پینے میں اعتدال سے کام لیں تو ہرگز بیمار نہ ہوتے۔

امام علیرضا علیہ السلام

٢٤۔ آنکھوں میں چمک اور جلا پیداکرنے کے لئے سبز و نارنگی نہروں میں بہتے ہوئے پانی اور خوبصورت چہروں کو دیکھو۔

امام کاظم علیہ السلام

٢٥۔ خون فصد کروانا دانت کا علاج ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

٢٦۔ شہد اور بدش کے پانی پینے سے دستوں کا درد لوٹ جاتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

٢٧۔ ذرا سی گل ارمنی کو آگ پر گرم کر کے دست کے مریض کو کھلانے سے پیٹ کی گرمی کو سکون مل جاتا ہے۔

امام محمد باقر علیہ السلام

٢٨۔ جن لوگوں کو پیشاب پکڑنارہا ہے بلکہ قطرہ قطرہ پیشاب نکلتا رہتا ہے انہیں چاہئے کہ اس مریض سے نجات کے لئے مندرجہ ذیل طریقے سے تیار کی گئی دوا استعمال کریں۔

ہر مل کو چھ دفعہ ٹھنڈے پانی سے دھو کر سالیہ میں خشک کر کے

٢٩۔ دودھ اور شہد لٹپنے میں مواد حیاتی کو قوی کرتے ہیں۔ جو لوگ اولاد کی نعمت سے محروم ہیں انہیں چاہئے کہ دودھ اور شہد ملا کر پیئیں۔

امام محمد باقر علیہ السلام

٣٠۔ ساگ کھانے سے بواسیر کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔ ساگ بواسیر کی دوا ہے۔

امام علی علیہ السلام

٣١۔ کندر ایک خاردار درخت کا گوند کے چبانے سے بلغم کی زیادتی ختم ہو جاتی ہے۔ اور طبیعت پر سکون ہو جاتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

٣٢۔ جس جگہ پر بچھوٹے کاٹ لیا ہو وہاں پر نمک پھرنک کو استعدا ملو کہ وہ پانی ہو جائے، تکلیف دور ہو جائے گی۔ اگر لوگ نمک کی خصوصیات کے بارے میں جانتے تو وہ ہرگز علاج کے محتاج نہ ہوتے۔

امام علی علیہ السلام

٣٣۔ مکہ والے ایک دباکشکار ہو گئے۔ امام نے مکہ کے رہنے والے ابو یوسف قتدی کو اس طرح تحریر فرمایا کہ اس بیماری سے نجات کے لئے سیب کھاؤ۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

٣٤۔ مکہ والے ایک دباکشکار ہو گئے۔ امام نے مکہ کے رہنے والے ابو یوسف قتدی کو اس طرح تحریر فرمایا کہ اس بیماری سے نجات کے لئے سیب کھاؤ۔

۵۰۔ بہ دل و دماغ سے غم و اندوہ کو اس طرح مٹا دیتا ہے جیسے

تمھاری انگلیاں پیشانی سے پسینے کے قطروں کو مٹا دیتی ہیں
امام محمد باقر علیہ السلام

۵۱۔ بہ دل کو جلا عطا کرتا ہے، پھرے پر گوشت پیدا کرتا ہے۔
دل کو شہامت سے بھر دیتا اور آنکھوں کو بلند نظری سے
مالا مال کر دیتا ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

۵۲۔ چکوترہ (ایک قسم کا بڑا لیمو) سہار منہ کھانے کی تاکید کی گئی ہے۔
امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۳۔ مزاج میں سودا کی زیادتی کے وقت بنکین استعمال کر دو۔
امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۴۔ پیئر کھانا بہت اچھا ہے کیونکہ اس سے منہ خوشبودار اور
میٹھا ہوتا ہے اور یہ غذا میں لذت پیدا کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۵۔ پیاز کھانے سے بلغم اور ہاضمے کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ پیاز
قوت باہ کو بڑھاتی، ایک قسم کے سجا کر کو ختم کرتی اور سوز و حرارت
کو مضبوط کرتی ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۶۔ تلی کی تکلیف میں ساگ کثرت سے کھاؤ اس سے اندرونی
تکلیف دور ہو جائے گی۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

ابو یوسف کہتا ہے کہ ہم نے اسی طرح کیا اور شفا پائی
امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۴۴۔ کثرت سے چھند کھانے کی وجہ سے یہودی قوم جذام کے مرض
سے محفوظ رہی۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۵۔ چھوت کے مریضوں کی طرف کم دیکھو تاکہ اس بیماری سے
محفوظ رہو۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۶۔ تازہ آلود معدے کی گرمی اور صفر کی زیادتی کو ختم کرتے
ہیں اور خشک آلود بھی بہت زیادہ مفید ہیں۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۴۷۔ ہم چادلوں کے ذریعے اپنے مریضوں کا علاج کرتے ہیں؛ چاہے
ایسی غذا ہے جو معدہ کو تقویت پہنچاتی ہے اور لو اسیر کے
خاتمے کے لئے انتہائی مفید ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۸۔ مشروم دماغ کو قوت بخشنے، خون بڑھانے اور معدے کی دیوار
سے آلودگی ختم کرتی ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام

۴۹۔ کمزور دل والوں کیلئے بہ جیسی دوا بہت کم ہے۔ بہ دل کو
قوت عطا کرتا اور خوف کو ختم کر دیتا ہے

امام علی علیہ السلام

۵۷۔ حلیم ایک ثوت بخش معجون ہے

امام علی علیہ السلام

۵۸۔ خربوزہ اپنے اندر دس خصوصیات رکھتا ہے، ان میں سے ہر ایک حیاتی و قدرتی ہے۔

۱۔ خربوزہ خوراک ہے یعنی کھایا جاتا ہے۔

۲۔ خربوزہ شراب ہے یعنی پیا جاتا ہے۔

۳۔ خربوزہ رحمان ہے یعنی معطر ہے۔

۴۔ خربوزہ سلوہ ہے یعنی شیریں ہے۔

۵۔ خربوزہ اشنان (ایک پودا جس سے کپڑے دھوتے ہیں)

کی طرح مفید ہے۔

۶۔ خربوزہ گل خیر کی طرح انترطریوں کو صاف کرتا ہے۔

۷۔ خربوزہ سبزی ہے کیونکہ اس میں سبزی کی خصوصیات

پائی جاتی ہیں۔

۸۔ خربوزہ لوگوں کے لئے کھانا ہے۔

۹۔ خربوزہ قوت باہ کو بڑھاتا، مثلاً صاف کرتا اور پیشاب

کو جاری کرتا ہے۔ اسی لئے دوا کے طور پر بھی استعمال

ہوتا ہے۔

۱۰۔ خربوزہ انسان میں کسی بھی قسم کی تکلیف و مرض پیدا نہیں کرتا۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۵۹۔ خرنے کا ساگ جناب خاطر زہرا سے منسوب ہے۔ عقل بڑھانے

میں خرنے سے بہتر کوئی سبزی نہیں

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۰۔ گرمیوں میں کھانا پکانے کیلئے بہترین تیل تل کا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۶۱۔ پچاس سال سے زائد عمر والوں کے لئے تل کا تیل بہترین

غذا ہے۔ کیونکہ یہ تیل توانائی کا سرچشمہ ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۲۔ پہاڑی رحمان ابنہ کی سبزی ہے۔ یہ خوش ذائقہ ہوتی ہے

ناک کے مساموں کو کھولتی ہے۔ سانس کو معطر کرتی، تکلیف

گیسوں کا خاتمہ کرتی، کھانے کو لذیذ بناتی اور اندرونی تکلیفوں

کو دور کرتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۳۔ گاجر بدن کو طاق و توانائی اور نطفے میں حیاتی مواد پیدا کرنے

کے لئے انتہائی مفید ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۴۔ سرکہ بہترین غذا ہے۔ شراب سے لیا گیا سرکہ عقل کو بڑھاتا ہے

اور سودے کی زیادتی کو ختم کرتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۶۵۔ ہم اہلبیت سب کے علاوہ کسی چیز سے اپنے بیماروں کا علاج

نہیں کرتے۔ سب کو کھانے سے پہلے سونگھ لینا چاہئے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام

۶۶۔ سبجہ ٹھوہق پر گوشت پیدا کرتا۔ جلد کو مضبوط کرتا، اور گردوں

کو گرم رکھتا ہے۔ سبجہ لبو اسیر اور لبو اسیر (ایسی بیماری تھیں

۴۳۔ قوت مفید غذا ہے کہ جو پیچوں کو تقویت اور تولید کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔ پیچوں کو مضبوط کرتا ہے۔ قوت کھانے والوں کا جسم توانا، باز و طاقتور اور موٹے ہوتے ہیں۔

علی بن مہران کہتا ہے کہ میری بیوی کی ماہانہ عادت میں غلابی تھی۔ اور وہ خوریزی کی وجہ سے موت کے دہانے پر تھی امام نے مجھے حکم دیا کہ اسے قوت کھلاؤ، ہم نے ایسا ہی کیا، خوریزی ختم ہوئی اور اس کی جان خطرے سے باہر ہوئی۔

امام عبدالصمد علیہ السلام

۴۴۔ کھجور بھرتی ہونا پودا جو کہ بارش کے زمانے میں آگے بے مقدس غذاؤں میں سے ہے کہ جو بہشت سے اس دنیا میں آیا، اور بینائی تیز کرنے کے لئے بہت موثر ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۴۵۔ اگر سبجہ سے بچات چاہتے ہو تو گوشت کھاؤ لیکن اس شرط کے ساتھ کہ گوشت بھننا ہو اور۔ بھننا ہوا گوشت برن کو مضبوط کرتا، بخار کو توڑتا اور دماغ کو فرحت بخشا ہے امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۴۶۔ کشمش اعصاب کو فرحت بخشی اور تھکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ اور سانس کی نالیوں کو صاف کرتی ہے

امام علی علیہ السلام

۴۷۔ کاسنی قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور مٹی میں حیاتی مواد کو پران

انسان پیشاب پر قابو نہ رکھ سکے۔ بلکہ قطرہ قطرہ پیشاب نکلتا رہتا ہو۔) کا بہترین علاج ہے

امام محمد باقر علیہ السلام

۴۸۔ امراض کے لئے گائے کا دودھ دوا اور شفا ہے۔ اور اس کے علاوہ خود ایک مکمل غذا بھی ہے

امام علی علیہ السلام

۴۹۔ شکر ایک مفید چیز ہے شکر الیسا مادہ ہے جو انسان کو ہرگز نقصان نہیں پہنچاتا۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۵۰۔ شلغم جذام کی روک تھام کے لئے بہت مفید چیز ہے۔ شلغم کھاؤ، تاکہ سہالے جسم میں جذام کی جڑیں خشک ہو جائیں۔ شہد اور لرغیوں کے لئے ایک مکمل اور زود رس علاج ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۵۱۔ مسور کی دال کھانے سے انسان نرم دل ہوتا ہے جو لوگ مسور کی دال کھاتے ہیں انھیں بہت جلدی رونانا ہے۔ اس طرح اپنے غم کو ہلکا کر لیتے ہیں۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۵۲۔ بخار والوں کے لئے عتاب بہترین دوا ہے۔ ثابت ہے کہ خشک عتاب تازہ عتاب سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ عتاب مزاج کو ٹھنڈا نظام ہاضمہ کو درست اور خون کو صاف رکھتا ہے اسکے علاوہ نظام تنفس کی خشونت کو ختم کرتا ہے۔

امام علی علیہ السلام

۸۶۔ صرف مچھلی کا گوشت ایسا ہے جو روٹی کا کام بھی دیتا ہے۔
یعنی روٹی کے بغیر کھائی جائے تب بھی جسم میں روٹی کی
ضرورت کو پورا کرتی ہے۔

_____ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۸۷۔ فصیحون کے بعد مچھلی کے کباب کھانے سے طبیعت میں
صفر کی زیادتی ختم ہو جاتی ہے۔

_____ امام حسن عسکری علیہ السلام

۸۸۔ ماش کی وال کھانے سے جسم پر پڑنے والے سفید داغ ختم
ہو جاتے ہیں۔

_____ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۸۹۔ شدید قسم کے دست و پیمیش میں چاول کی روٹی انتہائی
مفید و موثر ہے۔

_____ امام علی رضا علیہ السلام

۹۰۔ نمک ستر بیماریوں کی توشہ دوا ہے۔

_____ امام محمد باقر علیہ السلام

۹۱۔ انبیاء کرام خدا نے سڑ جل سے قابی چنے مانگا کرتے تھے
کیونکہ اس نعمت میں برکت ہے۔

_____ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

۹۲۔ مکر کے در دیکھتے قابی چنے مجرب دوا ہے انہیں غذا سے پہلے کھا
جائے یا بعد میں، مطلوبہ نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

_____ امام علی رضا علیہ السلام

چڑھاتی اور روٹی بخشتی ہے۔ کاسنی کھانے والوں کی اولاد
میں زیادہ تر لڑکے ہوتے ہیں۔

_____ امام جعفر صادق علیہ السلام

۹۳۔ اجوائن انبیاء کی سبزی ہے۔

_____ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

۹۴۔ ایسا کوئی جانور نہیں جو اجوائن کو پسند نہ کرنا ہو۔ کیونکہ اس میں
حیات بخش مواد کثرت سے پایا جاتا ہے۔

_____ امام علی رضا علیہ السلام

۹۵۔ بچوں والا ساگ شربت صاف کرتا ہے۔

_____ امام جعفر صادق علیہ السلام

۹۶۔ کدو دماغ کو قوت عطا کرتا ہے۔

_____ امام محمد باقر علیہ السلام

۹۷۔ کدو محتل کو بڑھاتا ہے۔

_____ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام

۹۸۔ سردیوں میں اخروٹ کھانا انتہائی مفید ہے۔

_____ امام علی علیہ السلام

۹۹۔ ناشپاتی ایسا پھل ہے جو دل کو فرحت بخشا ہے۔ بہتر

یہ ہے کہ ناشپاتی کو کھانا کھانے کے بعد کھایا جائے۔

_____ امام جعفر صادق علیہ السلام

۱۰۰۔ لوبیا بدن کی گیسوں کو ختم کرتا ہے۔ امام جعفر صادق علیہ السلام

ارشاداتِ معصومین علیہم السلام

حدیثِ رسول اکرم

جناب رسول خدا نے فرمایا:

☆ میرے اہلبیت کی مثال سفینۂ نوح کی طرح ہے، جو اس پر سوار ہوگا نجات پائے گا جو اس سے الگ رہے گا وہ ڈوب جائیگا۔

(جامع الصغیرہ جلد ۲)

حدیث جناب فاطمۃ الزہراءؑ

☆ لوگوں کے درمیان میرے باپ محمدؐ ہدایت کے لیے کھڑے ہوئے اور ان کو گمراہی سے نجات دلائی اور اندھین سے روشنی کی طرف رہنمائی کی۔ اس طرح مضبوط دین کی طرف ہدایت فرمائی اور صراطِ مستقیم کی طرف دعوت دی۔ (اعیان شیعہ جلد ۱)

حدیث امیر المومنین حضرت علیؑ

☆ جو اپنے باطن کی اصلاح کرتا ہے، خدا اس کے ظاہر کی اصلاح کرتا ہے۔ جو اپنے دین کے لئے کام کرتا ہے، خدا اس کی دنیا کے لئے کفایت کرتا ہے۔ جو اپنے اور اپنے خدا کے درمیان اصلاح کر لیتا ہے، خدا اس کے اور لوگوں کے درمیان اصلاح کر دیتا ہے

(نہج البلاغۃ)

حدیث حضرت امام حسنؑ

☆ تکبر سے دین برباد ہو جاتا ہے۔ اور اسی تکبر کی وجہ سے ابلیس خدا کی لعنت کا مستحق ہوا۔ حرص نفس کی دشمن ہے۔ اسی کی وجہ سے آدمؑ کو جنت سے نکلنا پڑا۔ حسد برائیوں کی رہنما ہے، اسی کی وجہ سے قابیل نے جناب ہابیلؑ کو قتل کیا۔

(بحار الانوار جلد ۱)

حدیث حضرت امام حسینؑ

☆ میرا خروج نہ تو کسی خویشی، نہ اکابر، نہ فساد اور نہ ہی ظلم کیلئے ہے۔ میں نے تو صرف اپنے بعد (حضرت محمدؐ) کی امت کی اصلاح کے لئے خروج کیا ہے۔ میں امر بالمعروف اور نہی عن المنکر چاہتا ہوں اور اپنے جد محمدؐ رسول اللہ اور اپنے والد علیؑ ابن ابی طالبؑ کی سیر پر چلنا چاہتا ہوں۔

حدیث حضرت امام زین العابدینؑ

☆ تم میں سے زیادہ خدا کے نزدیک محبوب وہ ہے جس کا عمل سب سے اچھا ہو۔

اور خدا کے نزدیک از روئے عمل تم میں سے زیادہ عظیم وہ ہے جس کا جزائے الہی کا اشتیاق زیادہ ہو۔ اور سب سے زیادہ مذابِ الہی سے نجات پانے والا وہ ہے جو سب سے زیادہ خدا سے ڈرتا ہو۔

حدیث حضرت امام موسیٰ کاظمؑ

☆ کتنا برا ہے وہ شخص جو دو چہرہ اور دو زبان والا ہو۔ یعنی منافق ہو؟ سنا ہے کہ تو اپنے برادر مومن کی تعریف کرے، اور پیٹھ پیچھے غیبت کرے اور اگر برادر مومن کو کچھ مل جائے تو اس سے حسد کرنے لگے۔ اور اسے کسی نصیبت میں گرفتار دیکھے تو اُسے اکیلا چھوڑ دے

(بحار الانوار)

حدیث امام رضاؑ

☆ خبردار حرص و حسد سے بچو (کیونکہ) انہیں دونوں نے سابقہ امتوں کو ہلاک کیا ہے اور خبردار تسخّل نہ کرنا، کیونکہ یہ ایسی بیماری ہے جو شریف اور مومن میں نہیں ہوتی۔ یہ تو ایمان کے خلاف ہے۔ (بحار الانوار - جلد ۷۸)

حدیث حضرت امام محمد تقیؑ

☆ تین چیزیں بندہ کو خدا کی خوشنودی تک پہنچاتی ہیں۔

- ۱۔ بکثرت استغفار ۲۔ نرم خوئی ۳۔ کثرت صدقہ
 - اور تین چیزیں ایسی ہیں کہ جس کے اندر ہونگی وہ کبھی پشیمان نہ ہوگا۔
 - ۱۔ جلدی کرنا ۲۔ مشورہ کرنا ۳۔ عزم کے وقت خدا پر بھروسہ کرنا۔
- (اصطفاۃ العقیق - جلد ۱۲)

اور جو سب سے زیادہ بااخلاق ہے وہی سب سے زیادہ خدا سے قریب ہے، اور تم میں سب سے خدا کو راضی رکھنے والا وہ ہے جو اپنے عیال پر سب سے زیادہ کفالت عطا کرے اور خدا کے نزدیک تم میں سے زیادہ محترم وہ ہے جو سب سے زیادہ پرہیزگار ہے (تحفۃ العقول)

حدیث حضرت امام محمد باقرؑ

☆ حضرت امام محمد باقر علیہ السلام نے جابر سے کہا: "اے جابر! کیا ہمارے شیعوں کے لئے زبانی ہم اہلبیتؑ کی محبت کافی ہے۔"

خدا کی قسم ہمارا شیعوہ وہ ہے جو اطاعت و تقویٰ کو پیشہ بنائے۔ اور ہمارے شیعوں کی پہچان فردتی، خشوع، امانت داری، کثرت سے ذکرِ خدا، روزہ، نماز، والدین کے ساتھ حسن سلوک، بڑوسیوں کی فقر و فاقہ میں مدد کرنا، فقروں، مسکینوں، قرضداروں، یتیموں کی مدد کرنا، سچ بولنا، تلاوت قرآن کرنا، لوگوں کے بائے میں خیر کے علاوہ کچھ نہ کہنا۔ تمام امور میں قبیلوں کے لئے مہین ہونا ہے۔

حدیث امام جعفر صادقؑ

☆ مرنے کے بعد تین چیزوں کے علاوہ کوئی عمل انسان کے کام نہیں آتا۔

- ۱۔ وہ صدقہ جس کو اپنی زندگی میں خدا کی تلقین سے جاری کر گیا تھا۔
- ۲۔ وہ نیکی کے کام جو وہ چھوڑ گیا تھا اور اسکے بعد باقی رہے۔
- ۳۔ وہ فرزند صالح جو اس کے لئے دعا کرے (تحفۃ العقول)

حدیث حضرت امام علیؑ

☆ جب کبھی ایسا زمانہ آئے جس میں عدل و انصاف کو ظلم و جور پر غلبہ ہو تو کسی کو کسی کے بائے میں بدگمانی کرنا حرام ہے جب تک کہ اس کی برائی کا علم نہ ہو جائے۔

اور جب کبھی ایسا زمانہ آجائے کہ جس میں ظلم و جور کو عدل و انصاف پر غلبہ ہو جائے تو کسی کو کسی کے بائے میں ظن نہیں رکھنا چاہیئے۔ جب تک کہ اسکے بائے میں کسی کا علم نہ ہو جائے۔
(راعیان شیعہ جلد ۲)

حدیث حضرت امام حسن عسکریؑ

☆ سخاوت کی ایک مقدار ہوتی ہے اگر اس سے آگے بڑھ جائے تو فضول خرچی ہے اور دور اندیشی (اور احتیاط) کی ایک حد ہوتی ہے اگر اس سے بڑھ جائے تو بزدلی ہے۔
میانہ روی کی بھی ایک حد ہوتی ہے، اگر اس سے آگے بڑھ جائے تو بخل ہے۔

(بحار الانوار - جلد ۸،)

حدیث حضرت امام مہدیؑ آخر الزماںؑ

☆ زمانہ غیبت میں میرے وجود سے فائدہ ایسا ہی ہے جیسے سورج سے ہوتا ہے جب وہ بالوں میں اچھپ جائے (بحار الانوار جلد ۱۱)

□ میں یقیناً اہل زمین کے لئے امان ہوں

(بحار الانوار جلد ۱۵)

□ میں خاتم الادیار ہوں۔ میرے ہی ذریعے سے خدا بلاؤں کو میرے اہل اور میرے شیعوں سے دور کرے گا۔

(بحار الانوار جلد ۱۵)

□ میں زمین پر یقیناً اللہ ہوں اور دشمنانِ خدا سے انتقام لینے والا ہوں۔

(بحار الانوار جلد ۵۲)

□ ہمارا علم تمہاری خبروں کے بائے میں محیط ہے، تمہاری کوئی خبر ہم سے چھپی نہیں ہے۔
رہا ظہور کا مسئلہ تو وہ اذنِ خدا سے متعلق ہے۔

(بحار الانوار جلد ۵۳)

(کمال الدین جلد ۲)



Note
 This Book was scanned
 for my children living
 abroad.
 Talib Durr
 Syed Nazam Abbas
 14.8.2010

طب اسلامی اور جدید میڈیکل سائنس کا ایک مختصر جائزہ

جدید طب ابھی تک تحقیقاً یہ بات نہیں سمجھ سکی اور نہ اس کا صحیح علاج بتا سکی کہ بعض بیماریوں کا مثلاً نفرس، برص وغیرہ کا اصل سبب اور ان کا علاج کیا ہے۔ لیکن ہمارے آئمہ علیہ السلام نے ان بیماریوں کا اصل سبب اور ان کے علاج کا بھی ذکر فرمایا ہے اسی طرح جدید طب نے یہ تحقیق کی ہے کہ حیض کے دوران عورت سے ہم بستری کرنے سے کئی لا علاج بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ جبکہ اب سے کئی سو سال پہلے حضرت امام رضا علیہ السلام نے بھی یہی نصیحت کی ہے کہ حیض کی حالت میں عورت سے ہم بستری نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ یہ ہم بستری دونوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہوتی ہے اور اسی وجہ سے تمام ادیان میں اسے حرام قرار دیا گیا ہے۔

امام رضاؑ نے ایسا گوشت کھانے سے منع کیا کہ جو اچھی طرح گلا نہ ہو۔ اور جدید طبی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ایسے گوشت میں خصوصاً کائے کے کچھ ایسے جراثیم پائے جاتے ہیں کہ اگر خدا نخواستہ یہ مکرر انسان کے جسم میں جگر اور دماغ تک پہنچ جائیں تو انتہائی مضر بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

ختم شد